CUIDADO CON LAS CASAS DE EMPEÑO, ¡CONOCE TUS DERECHOS!

Profeco

REVISTA DEL
CONSUMIDOR
revistadelconsumidor.gob.mx

EL LABORATORIO PROFECO ANALIZA

Cátsup y PURÉS DE TOMATE

DESCUBRE CUÁLES QUIEREN VERTE LA CARA

¿Cómo sustituyen el tomate? Fácil: con espesantes
Pág. 44

La favorita de los niños tiene **muy poco tomate** y demasiado **sodio y azúcar**

Plástico, papel y aluminio...

GUÍA DE CENTROS DE RECICLAJE

¿Por qué los **NOTARIOS** cobran una fortuna?

Tecnología Doméstica Profeco

Puré de tomate
Prepáralo en casa, sano y auténtico

Enero de 2011 Núm. 407 $25
Exhibir hasta el 31 de enero
ISSN 0185-8874

MUCHO CUIDADO

Financiamientos muy poco claros

Profeco alerta a los consumidores sobre los servicios de gestión de crédito que ofrecen Bision Administradores e Ideas y Soluciones en Activos y Valores de México, ya que no ofrecen información precisa y clara sobre las condiciones de contratación.

LOS INVOLUCRADOS:

- Bision Administradores, SC. Actúa como intermediario entre el consumidor y un banco para conseguir cualquier tipo de crédito (personal, automotriz o hipotecario).

- Ideas y Soluciones en Activos y Valores de México, SA de CV. Ofrece alternativas de financiamiento como préstamos sin requisito alguno, previa firma de un contrato.

3 RAZONES PARA CUIDARSE DE ELLOS:

1. Durante 2009 y hasta octubre de 2010, **Profeco** recibió 213 quejas contra Ideas y Soluciones y 323 contra Bision Administradores. Además de que cuentan con 39 y 5 Procedimientos por Infracciones a la Ley, respectivamente.

2. Estas empresas piden al consumidor datos personales y una comisión por apertura sin garantizar la aprobación del crédito y, si el crédito se otorga, le solicitan una serie de pagos extra.

3. No dan una explicación clara del alcance de la "gestoría", la cual puede convertirse incluso en el financiamiento mismo, sin la intervención de instituciones bancarias.

Para obtener más información sobre estas empresas u otras que brinden servicios similares, llama al Teléfono del Consumidor: 5568 8722, desde el DF y zona metropolitana y 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país.

CRÓNICA DE UN DESPILFARRO ANUNCIADO por **Boligán**

SUMARIO

Enero
de 2011
Núm. 407

6→ YO, CONSUMIDOR
Tus cartas, tus debates, tu voz

9→ CONTENIDO NETO
Las noticias más relevantes del mundo del consumo en una sola sección

30→ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA: SALSAS CÁTSUP
Te decimos la cantidad de tomates, sal y azúcar que contiene tu cátsup favorita

42→ HISTORIA DE LA CÁTSUP
Un singular origen y curiosas anécdotas rodean al aderezo más popular del planeta

44→ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA: PURÉ DE TOMATE
Si prefieres el de tetrapack al de la licuadora, no dejes de leer nuestro estudio

54→ RADIOGRAFÍA DE NOTARIOS
Conoce las razones que justifican el alto costo de los servicios notariales

60→ CENTROS DE RECICLAJE
La guía completa para que sepas dónde llevar los materiales reutilizables

66→ CRÉDITO INFONAVIT
Ahórrate agobios: elabora tu presupuesto antes de pedir un crédito hipotecario

70→ CONSUMÁN VS. VAMPIROS DE ENERGÍA
Un trío de vampiras que chupan luz de los hogares se las verá con Consumán

76→ PEQUEÑOS CONSUMIDORES
Un divertido rally para ejercitarte y adquirir buenos hábitos todo el año

78→ SERVICIOS A BORDO
Los canales que Profeco pone a tu disposición

80→ EL TURNO DE...
Natalia Lafourcade. Sabemos de su pasión por la musica, ¿la tiene por el consumo?

En sintonía con el consumo inteligente

ESCÚCHANOS CON ATENCIÓN...

REVISTA DEL
CONSUMIDOR
RADIO

en

abc
Radio 760 AM
¡Comunicación con sentido!

Todos los martes de 20:00 a 20:30 h, por el 760 AM de tu radio, tienes una cita con Fernanda Tapia y sus especialistas invitados. Conoce, de manera ágil y amena, los secretos del consumo inteligente y las estrategias para tener una economía familiar sana.

¡El consumo inteligente está cada vez más cerca de ti, solo nos tienes que sintonizar!

Profeco

SE

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Mónica Braun Guillén

Director General de Difusión
Rodrigo Xoconostle Waye

REVISTA DEL
CONSUMIDOR

Director Editorial
Pablo García Camarero

Subdirector Editorial
Alejandro García Williams

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Director de Arte y Diseño
Guillermo Serrano Sánchez

Editora Gráfica
Mayra Meneses

Diseño
Roberto Paz Amaya,
María José Flores

Colaboradores
Boligán, Leticia Huerta,
Ágata Székely, MarTe, Tamara De Anda

Ilustradores
Érika Argüello,
Alejandro Klamroth, Enrique Ortega

Fotógrafos
Arturo Buitrón, José Rodríguez

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
José Luis Alba Costal
Aída Albuerne Piña
Mónica Braun Guillén
Noreli Domínguez Acosta
José Luis Flores Lepe
Ollin Islas Romo
Filiberto Martínez Aguilar
Maribel Táboas Rodríguez
Miroslava Turrubiarte Thomas
Rodrigo Xoconostle Waye

LA VENTANA DE OPORTUNIDAD

A finales de la primera semana de diciembre, aún no sabíamos si la Conferencia sobre Cambio Climático de Naciones Unidas, que se llevaba a cabo en Cancún, había logrado un acuerdo general. Es decir, si las diversas propuestas voluntarias (nacionales y regionales) de reducción de emisiones se habían convertido en un solo programa, un solo compromiso capaz de delinear la ansiada estrategia que, superando el Protocolo de Kyoto de 1997, nos lleve a emitir cada vez menos gases causantes del calentamiento global. En esos días no percibimos señales optimistas, la verdad.

A los ciudadanos comunes no nos resulta fácil entender el propósito de esas duras negociaciones entre países, de ese estira y afloja entre porcentajes de reducción de gases y su traducción en dos o tres grados menos de temperatura planetaria, de aquí a 20 años. Sabemos que los intereses económicos y geopolíticos son gigantescos, pero sospechamos que la necesidad de hacer algo es apremiante. Ya no podemos negar, ideologías extremistas aparte, que existe una relación directa entre gases como el dióxido de carbono, producto de la quema de combustibles fósiles, y las alteraciones en el clima de la Tierra. Y preguntamos: ¿exagera la ONU cuando afirma que la "ventana de oportunidad" para evitar el cambio climático incontrolado y devastador se cerrará pronto? Pensar en estas cosas abruma a cualquiera. ¿Cómo desmontar a tiempo toda una economía (y un estilo de vida) basado justamente en los combustibles fósiles? ¿Puede ser el mayor reto que hemos enfrentado en toda la historia de la humanidad?

Quizás convenga cambiar la escala de nuestras visiones. En este inicio de año, evitar la depresión de las consideraciones planetarias y mirar lo que está a nuestro alcance: nuestros hábitos de consumo, nuestro hogar. Si a cada acto de consumo corresponde una huella ecológica, ¿podemos darnos el lujo, por ejemplo, de quemar gasolina en trayectos que bien podríamos hacer a pie?, ¿de empacar nuestra vida entera en plástico como si ese producto no implicara procesos industriales contaminantes? Hay muchas estrategias de consumo sustentable. No podemos detallarlas aquí, pero sí procuraremos tratarlas a detalle a lo largo del año. Por lo pronto, definiremos la mejor de ellas: la educación de las nuevas generaciones. Si logramos que nuestros hijos sean más inteligentes como consumidores que nosotros, habremos aprovechado nuestra particular ventana de oportunidad.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, Col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF.
Teléfono: 5625 6926. Fax: 5553 0574, E-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211 7419

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Impresora y Encuadernadora Progreso, SA de CV (IEPSA), San Lorenzo No. 224, Col. Paraje San Juan, CP 09830. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México AC, Calle Guerrero #50, Col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 43,000 ejemplares.

El consumo inteligente es nuestra misión

LOS 7 PASOS DEL CONSUMO INTELIGENTE

No es lo mismo consumir a tontas y a locas que de manera inteligente. ¡Recuerda estos pasos y úsalos en tu vida diaria!

1 CONSUMO CONSCIENTE

Conocer nuestros derechos y obligaciones, así como asumir las consecuencias de nuestra manera de consumir.

2 CONSUMO INFORMADO

Comparar calidad y precio, pensando en satisfacer necesidades reales y en invertir antes de gastar.

3 CONSUMO CRÍTICO

Tener una posición crítica ante la publicidad y la moda, y valorarse por lo que se es y no por lo que se tiene.

4 CONSUMO SALUDABLE

Llevar una alimentación balanceada, evitar fumar y procurar un consumo que fomente el beneficio de la salud.

5 CONSUMO SUSTENTABLE

Elegir productos que sean ecológicos, ahorrar energía y agua, separar la basura y generar menos desechos.

6 CONSUMO SOLIDARIO

Preferir productos artesanales o de empresas socialmente responsables, con políticas laborales justas y procesos de producción limpios.

7 CONSUMO ACTIVO

Hacer alianzas con otros consumidores, con Profeco u otras instituciones para defender nuestros derechos y lograr relaciones de consumo más equitativas.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

Profeco

Gobierno Federal

revistadelconsumidor.gob.mx

SE

Estados Unidos Mexicanos

ESTA ES TU VOZ

Envíanos tus dudas y comentarios acerca de la **Revista del Consumidor,** o bien tus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos, a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escribe ya y dinos qué opinas!

MÁXIMA ADHERENCIA

Necesito que me informen dónde puedo encontrar un modelo de contrato de adhesión para prestar un servicio de taller mecánico (sí, de reparación de autos).

—Álvaro Romero

¿Eres un proveedor de este servicio? Puedes acudir a **Profeco** con tu propio contrato para que sea verificado y, en su caso, aprobado o puedes echar mano de un modelo de contrato elaborado por **Profeco**, opción que, al parecer, has elegido. Entra a rcal.profeco.gob.mx. Ahí encontrarás un apartado que dice "Proveedores". Haz clic y dirígete al "Catálogo CA" (contratos de adhesión); allí se desplegará un menú con las distintas naturalezas de negocios –cerca de 70–, con modelos de contratos que están verificados por **Profeco**. Busca "Prestación de servicios de reparación y/o mantenimiento de vehículos" y obtendrás los contratos tipo. También puedes solicitarlo al escribir un mensaje a asesorias@profeco.gob.mx.

El tema es importante para todos los consumidores. Por eso, aprovecharemos la ocasión para extendernos sobre él.

Un contrato de adhesión es un documento que elabora de forma unilateral un proveedor, en el que se señalan todos los términos y condiciones de contratación. Lo único que tiene que hacer el consumidor es adherirse a él, o sea, aceptarlo. Pongamos como ejemplo los estacionamientos públicos; cuando acudimos a uno nos entregan un boleto que en la parte de atrás muestra una serie de indicaciones y condiciones. Ese es el contrato de adhesión. Cuando vamos a una tintorería, lo mismo. Si contratamos un servicio de telefonía o televisión por cable, nos entregan un contrato de adhesión que no podemos negociar, así que, al momento de firmarlo o de recibirlo (en el caso de operaciones menores), aceptamos las condiciones del proveedor.

La Ley Federal de Protección al Consumidor señala que para ciertos giros es obligatorio registrar su contrato ante **Profeco,** porque son sectores críticos en materia de protección al consumidor (se ha detectado una cadena histórica de problemas para los consumidores cuando contratan esos servicios, por ejemplo). En la mayoría de los casos, esa obligatoriedad queda establecida a través de Normas Oficiales Mexicanas (NOM). En ocasiones, la propia LFPC establece esa condición, como en el sector de tiempos compartidos, de sistemas de autofinanciamiento, inmobiliario y casas de empeño. Por cierto, el sector de talleres de reparación y mantenimiento de vehículos está obligado por NOM a registrar sus contratos ante **Profeco.**

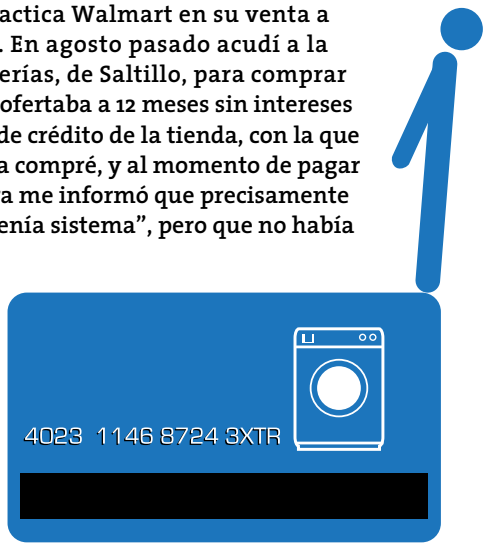
Los contratos de adhesión benefician tanto a consumidores como a proveedores. Si los proveedores no registran sus contratos, están expuestos a una sanción. Pero también es un instrumento de seguridad para ellos, pues se hacen transparentes sus obligaciones y sus derechos. En tanto, **Profeco** verifica que las cláusulas del contrato no sean abusivas para los consumidores. Por eso es tan importante que los contratos estén registrados; así podemos asegurarnos de que contengan todos los derechos que, por ley, debemos tener al momento de contratar.

ATENCIÓN: las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública). Incluye tu nombre completo y dirección o número telefónico para que podamos contactarte.

La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten.

LA CAÍDA DEL SISTEMA

Me dirijo a ustedes para denunciar el pésimo servicio (y el engaño) que practica Walmart en su venta a meses sin intereses. En agosto pasado acudí a la tienda Walmart Galerías, de Saltillo, para comprar una lavadora que se ofertaba a 12 meses sin intereses utilizando la tarjeta de crédito de la tienda, con la que cuento desde 2005. La compré, y al momento de pagar con la tarjeta la cajera me informó que precisamente en ese instante "no tenía sistema", pero que no había problema, pues podía acudir al departamento de Servicios al cliente para que allí se realizaran los trámites. Encargados del área me tomaron mis datos y se comprometieron a que en el próximo estado de cuenta aparecería mi compra sin intereses. Eso no ocurrió: cuando me llegó el estado de cuenta del mes descubrí el registro de una compra ordinaria, es decir, con intereses y demás comisiones. Llamé a Banco Walmart y me aseguraron que en el próximo registro aparecería la compra a meses sin intereses. Tampoco sucedió así. Finalmente, nadie ha podido explicarme las razones de que no se haya dado de alta mi compra con esa modalidad. ¿Qué puedo hacer?



—Roberto

No hay de otra: si al momento de realizar tu compra se encontraba vigente la promoción del pago a 12 meses sin intereses con la tarjeta Walmart, el proveedor tiene la obligación de respetarla, de lo contrario podría incurrir en alguna violación a la Ley Federal de Protección al Consumidor, y tú tienes el derecho de presentar una queja e iniciar un procedimiento conciliatorio. ¿En Servicios al cliente te entregaron un comprobante que acredita los términos, condiciones y vigencia de la promoción? Es importante que en cualquier compra a meses sin intereses los consumidores exijamos ese tipo de documento, pues nos sustenta en un procedimiento de conciliación. En todo caso, llama al Teléfono del Consumidor: 01 800 468 8722, larga distancia sin costo, para que conozcamos los detalles y te asesoremos adecuadamente.

EL FACTOR 3.897

Quisiera que me asesoraran respecto a cómo puedo hacer la conversión de metros cúbicos de gas LP a litros para saber cuánto gasto.

—Hugo César Citeri

Es recurrente que los consumidores de gas LP necesitemos hacer esta conversión (nos llega la misma duda con frecuencia), pues los medidores convencionales para gas en tanque estacionario dan lecturas en metros cúbicos, sin embargo, el auto-tanque que nos surte suele utilizar como unidad de medida el litro, y así nos lo cobra. Es fácil: multiplica tu consumo del mes en metros cúbicos por 3.897, el factor de equivalencia estipulado por la Secretaría de Energía, y obtienes el consumo en litros. De hecho, te recomendamos que uses las calculadoras de consumo que la dependencia tiene en su sitio de internet: sener.gob.mx (hay una muy buena que obtiene el costo final, según tu lugar de residencia, la época de consumo y el tipo de servicio, ya sea en cilindros o con tanque estacionario).

DESEO QUE SE CUMPLIRÁ

Trabajo en el Consejo Estatal para la Prevención del Sida en Jalisco y desde su primera edición de hace unos cuatro años sobre el tema del condón he estado muy al pendiente. Ya quiero contar con la valiosa información que nos proporcionan en los estudios de calidad. ¿Cuándo van a publicar un nuevo estudio de preservativos?

—Silvia Casillas

¡Buenas noticias! En el próximo mes de febrero, la edición 408, publicaremos nuevamente un estudio de calidad de condones. ¡Espéralo!

¡MÁS CHARLA EN LA REVISTA DEL CONSUMIDOR EN LÍNEA!

Estos son algunos de los comentarios que nuestros lectores han dejado en revistadelconsumidor.gob.mx, ¡participa!

"Es importante que todos tengamos en cuenta el costo ambiental de la producción de mezclilla y algodón en general. Pero, ¿qué alternativas existen al algodón? El algodón produce una tela que deja respirar a la piel, es una fibra natural. También existen el lino (terrible para planchar) y el rayón (difícil de conseguir) o la seda (carísima y difícil de cuidar). Actualmente, casi toda la ropa para mujeres está hecha de fibras de poliéster de ínfima calidad. ¿Dónde conseguir buena información para la compra de ropa en México? Estoy harta de que toda la ropa sea "de plástico", pero tampoco me gusta estar comprando lo poco que hay de algodón, casi siempre importado. Saludos y gracias por la excelente información que difunden".
Comentario de Claudia al post "¿Qué tan caros son los pantalones de mezclilla para el medio ambiente?"

"La mayoría de las personas sí reusamos las bolsas de plástico (las del súper) para depositar basura o llevar el lunch. Un efecto positivo se daría si las grandes empresas eliminaran el plástico en sus empaques. ¿Cuántos artículos diminutos no vienen en grandes plásticos y cartón para ser más vistosos? Lo bueno sería eliminar los envases no retornables, y a nivel local, multar a todos esos changarritos de comida que 'embolsan' los platos para no tener que lavar los trastes, o que utilizan platos de unicel a montones. Si se quiere un cambio efectivo e impactante, hay que dirigirse decididamente a la industria y al comercio, antes que al consumidor".
Comentario de Gaby al post "¿Le regalamos una bolsita?"

"No importa el navegador que uses. El mejor filtro de internet eres tú como usuario. En la medida de lo posible navega solo en páginas seguras y tu equipo se mantendrá libre de virus".
Comentario de Cristhian al post "Navegante seguro"

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:
- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Saber en qué **AFORE** se encuentra tu Cuenta Individual
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).
- Saber qué hacer en caso de que no llegue tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)
- Transferencia a PENSIONISSSTE

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 hrs.
Sábados y Domingos de 9:00 a 18:00 hrs.
Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

CONTENIDO NETO

¿Lámparas ahorradoras peligrosas? pág. 16

Cuidadito con las casas de empeño pág. 18

Prepara puré (puro) de tomate pág. 24

Foto Getty Images

Los primeros clientes se abalanzaron a la tienda Toys"R"Us en Times Square, Nueva York, para el lanzamiento del Kinect, el pasado 4 de noviembre. En 10 días, el videojuego vendió 1 millón de copias en todo el mundo.

PERDER EL CONTROL, POR COMPLETO

Hace un semestre, pocos preveían que la tan cacareada revolución en los sistemas de entretenimiento arribaría pronto al mercado masivo. Hoy, la sorpresa.

Todos los que vieron a Tom Cruise manipular las pantallas de una computadora solo con movimientos de las manos en la cinta *Minority Report,* hace ocho años, se preguntaban lo mismo: ¿algún día podremos hacer eso? A principios de noviembre pasado, Microsoft lanzó al mercado una propuesta que pretende responder afirmativamente esa pregunta: Kinect, el sistema que "lee" los movimientos del jugador y los "traduce" en acciones en la pantalla para jugar, sin control alguno, con su Xbox 360. El entusiasmo de los consumidores ante el Kinect alcanzó tal grado que hubo quienes esperaron durante tres días afuera de las tiendas para ser de los primeros en obtenerlo, mientras que los páginas en internet de Amazon y Best Buy tuvieron que cerrar su servicio de compra anticipada del producto ante la fuerte demanda. El Kinect llegó a nuestro país con un precio sugerido de 2 mil 299 pesos (con el videojuego *Kinect Adventures* incluido). Aquellos que no cuenten con el Xbox 360 tendrán que desembolsar 5 mil 99 pesos si es que quieren obtener el paquete con la consola, el Kinect y el juego. ¿Te parece caro? De acuerdo con un estudio de The Competitive Intelligence Unit, el 59% de las mexicanos interesados en adquirir de un aparato de videojuegos, estarían dispuestos a gastar entre dos mil y cuatro mil pesos en la compra de una consola. Así que, si consideramos que el Kinect promete revolucionar los sistemas de entretenimiento, ya que el Wii de Nintendo y el Move de Sony utilizan detección de movimiento pero funcionan con controles que los jugadores sostienen en sus manos, el precio parece que no será un obstáculo. Por lo pronto, el éxito comercial del Kinect en México parece estar bien afianzado: 61% de los *gamers* mexicanos con consola cuentan con Xbox 360. A menos de un mes de su lanzamiento, el nuevo juguetito de Microsoft vendió 2.5 millones de unidades en 38 países, y las expectativas de la empresa eran rebasar los 5 millones al final de la temporada navideña. Pronto sabremos si el Kinect realmente revolucionará la millonaria industria de los videojuegos, aunque su tendencia es clara: levantarse del sillón y perder el control por completo.

Aprovecha al máximo su luminosidad

Lámparas realmente ahorradoras

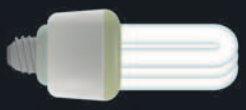
Los focos incandescentes son oficialmente una antigüedad: para 2014 esos calentadores eléctricos, que además iluminaban, no se venderán más. Al relevo llega la lámpara fluorescente compacta (LFC), mejor conocida como "ahorradora". Te decimos qué lámpara ahorradora te conviene en qué lugar de tu casa.

¿QUÉ TIPO DE LÁMPARA AHORRADORA?

Espiral
Son las LFC más populares por su diseño, mismo que les permite iluminar hacia todas direcciones.

1

Tubo
Su diseño es ya tan habitual que son de las lámparas ahorradoras más comerciales. Su forma les permite iluminar todo el espacio.



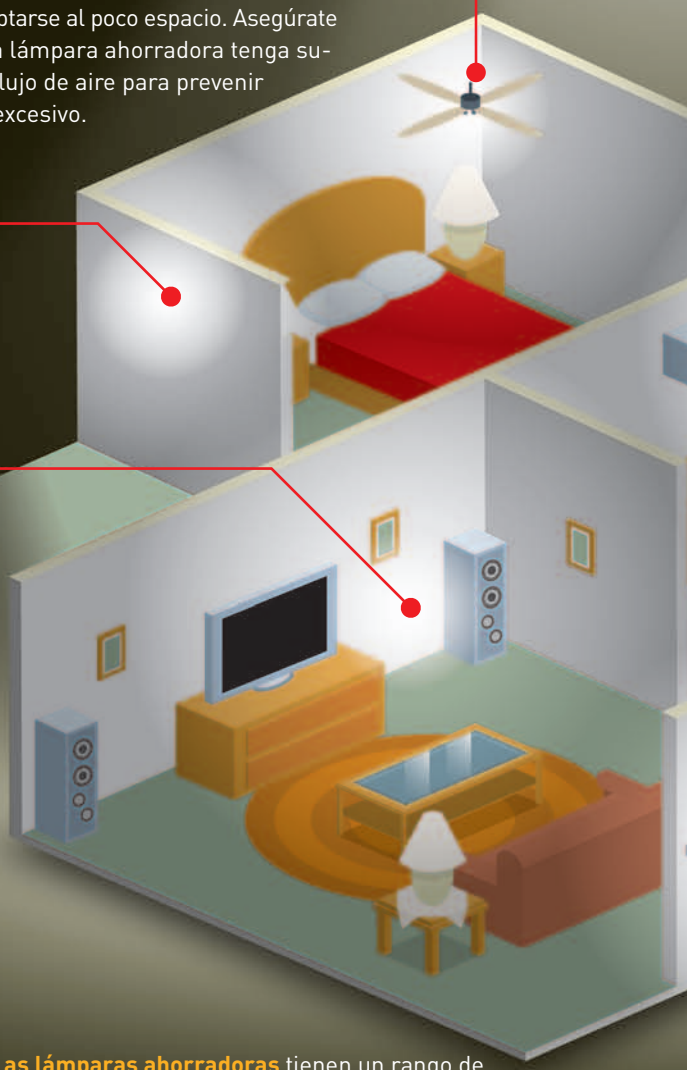
2

¿EN QUÉ INSTALACIÓN ELÉCTRICA DE TU CASA?

Lámparas de techo (1 y 2)
Este tipo de lámparas son ideales para recámaras; requieren de LFC pequeñas para adaptarse al poco espacio. Asegúrate de que la lámpara ahorradora tenga suficiente flujo de aire para prevenir el calor excesivo.

Lámparas de pared (5)
Las LFC de espiral funcionan bien para este tipo de lugares. Aunque, por su estética, las de tipo vela también son ideales para instalarse empotradas en los muros.

En la sala (1, 2 y 3)
A una LFC le toma hasta 20 minutos alcanzar el 100% de su potencia. Colócalas en lugares en los que estarán encendidas por largos periodos de tiempo, como recámaras, cocina y sala.



A una LFC le toma 23 segundos en promedio alcanzar el 80% de su estabilidad... Pero para alcanzar el 100% de su potencia deben pasar hasta 20 minutos.

Las lámparas ahorradoras tienen un rango de luminosidad que va del blanco cálido al blanco frío.

La extinción, oficial, del foco

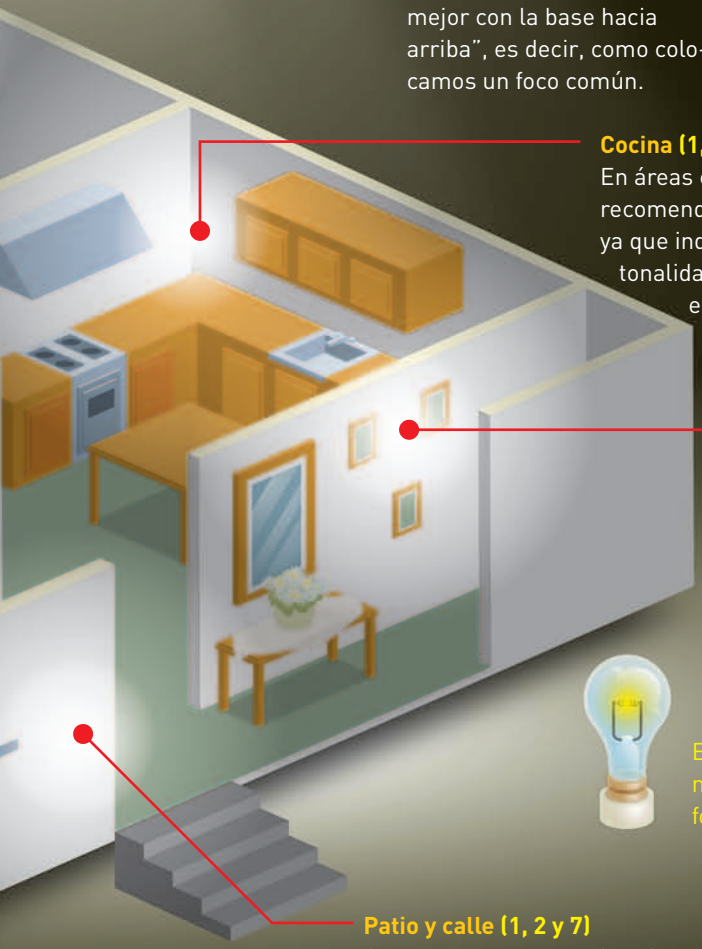
En el contexto de la 16 Conferencia de las Partes de la Convención Marco de las Naciones Unidas sobre Cambio Climático (COP16) que se realizó en diciembre pasado en Cancún, el presidente Felipe Calderón anunció el programa Luz Sustentable, que busca cambiar 47 millones de focos incandescentes por lámparas ahorradoras en todo el país.

La Norma Oficial Mexicana que entró en vigor recientemente establece que las lámparas incandescentes de 100 watts no podrán comercializarse a partir de diciembre

Lámparas incrustadas en el techo (6)
No son un buen lugar para colocar una LFC en espiral o de tubo. Es mejor elegir reflectores fluorescentes para interiores.

Lámparas colgantes (3 y 4)
Una lámpara instalada en posición incorrecta reduce hasta 25% su potencia y, por lo tanto, su eficiencia. Busca en el empaque leyendas del tipo: "Esta lámpara funciona mejor con la base hacia arriba", es decir, como colocamos un foco común.

Lámparas de riel (6)
La mayoría de las LFC no pueden usarse en combinación con controles de intensidad luminosa (dimmers), fotoceldas para encendido automático ni en lámparas tipo riel. Verifica que la LFC esté diseñada para trabajar con estos dispositivos.



Cocina (1, 2 y 4)
En áreas como la cocina y el estudio es recomendable tener una tonalidad fría, ya que induce a una mayor actividad. Las tonalidades cálidas son recomendables en dormitorios.

Pasillos y baños
Someter a las LFC a encendidos y apagados constantes reduce considerablemente su vida útil, por lo que no conviene instalarlas en lugares que sean poco concurridos y de paso, como pasillos, baños y el clóset.

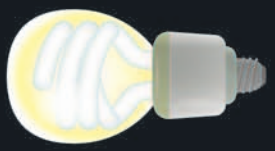
En estos casos la opción menos mala es utilizar, mientras existan, focos incandescentes de 25 watts.

Patio y calle (1, 2 y 7)
A temperaturas muy elevadas, muchas lámparas ahorradoras emiten 20% menos iluminación y pueden terminar por fundirse en poco tiempo. Sucede también con lluvia y frío. Lo mejor es buscar LFC que estén hechas específicamente para exteriores.

de 2011, las de 75 watts desde diciembre de 2012 y las de 60 y 40 watts a partir de diciembre de 2013. Las lámparas fluorescentes duran hasta 10 veces más y llegan a consumir hasta cuatro veces menos energía que una lámpara incandescente, por lo que se estima que se evitará la emisión a la atmósfera de aproximadamente un millón de toneladas de bióxido de carbono por año, la combustión de 2 millones 500 mil barriles de petróleo y un ahorro de al menos 12% del consumo energético en las próximas dos décadas.

Tipo foco
Asimila la estética de los focos convencionales, por lo que ilumina igual que ellos pero, claro está, consume menos energía.

3



Tipo globo
Su rango de iluminación es mayor que todas las anteriores. Es ideal para su uso en interiores.

4

Vela
Son ideales para usar como accesorios de decoración.

5

Reflectores interiores
Perfectos para quien busca una iluminación focal de objetos dentro de la casa.

6

Reflectores exteriores
Su rango de iluminación es amplio pero dirigido.

7

Contenido en breve

FILANTROPÍA DE FOTOGRAFÍA

Gracias a una iniciativa de General Electric para recaudar dinero destinado a proteger el medio ambiente, basta que la gente ponga una "marca" a una foto en el sitio Flickr. Sí, justo como lo haces tú en las fotos en las que sales retratado, solamente que, en lugar de escribir tu nombre, debes poner *water, wind* o *light* (agua, viento o luz) en las fotos ambientalistas que subas. La campaña, llamada Ecomagination, ha reunido ya más de 10 mil marcas con la palabra agua, las cuales se convertirán en 18.6 millones de litros de agua potable para personas en países en desarrollo. Las siguientes metas, viento y luz, proveerán de energía eólica y solar a personas de bajos recursos.

SOLIDARIDAD PARA LLEVAR

No todos los días nos enteramos de empresas interesadas en el medio ambiente y en el bienestar social. Por eso, Basbag destaca como una idea de negocios diferente. Las bolsas de mano, creadas bajo la supervisión de la artista Nora Adame, no solo utilizan hasta 70% de materiales reciclados para su creación, sino que son elaboradas en penales del estado de Puebla y por madres de escasos recursos para que puedan atender a sus hijos mientras trabajan. Si esto no te tiene ya echada a la bolsa, entra a basbag.com.mx, sus diseños innovadores seguro lo harán.

EL HOMBRE SIN DINERO

Hace poco te presentamos a Colin Beaven, el "No Impact Man", aquel hombre que decidió abandonar las comodidades del consumo urbano. Bueno, siguiendo con la tendencia de personas que se apuntan a experiencias límite, llegó la hora de conocer a Mark Boyle, el "Hombre sin dinero". Mark es un inglés que decidió dejar de gastar dinero hace 14 meses y vivir la buena vida de la libertad financiera. Antes de cerrar su cartera, compró páneles solares para tener energía suficiente para sus necesidades domésticas. Vive en el campo y todo lo que come viene de la naturaleza y basureros. Su sitio justfortheloveofit.org busca crear conciencia entre la gente sobre una economía gratuita que beneficie a todos, al tiempo que reduce su huella ecológica y lucha contra el desperdicio de comida. Sí, es un ejemplo radical, pero a todos nos serviría aprender algo de su fuerza de voluntad.

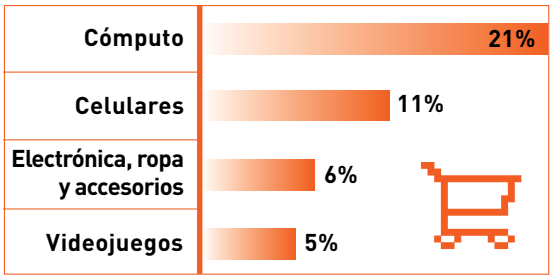
Fuente *The Guardian*

SPEEDY GONZÁLEZ SE AVERGONZARÍA

El reporte sobre el estado de internet en el mundo recién difundido por la empresa consultora Akamai pone a México a años luz en términos de velocidad de internet de otros países avanzados. El promedio global de velocidad de internet es de 1.8 megabytes por segundo, mientras que en México es de 1.5 Mbps, con solo 0.5% de las conexiones del país arriba de los 5 Mbps. El país con las conexiones más rápidas en promedio es Corea del Sur, con una velocidad de 17 Mbps, más de 10 veces más veloz que en nuestro país.

RED DE COMPRAS

Claro que el hecho anterior no ha impedido que el comercio electrónico crezca de manera notable en México. Durante 2009, según reportes de la Asociación Mexicana de Internet y Visa, el comercio electrónico alcanzó 24 mil 545 millones de pesos, 25% más de lo que se registró en 2008. Las categorías más grandes son:



Fuente Estudio AMIPCI de Comercio Electrónico en México 2010

AGUA DE DIETA

Es algo que siempre hemos creído, pero ahora lo sabemos a ciencia cierta: beber agua antes de comer ayuda a bajar de peso. Eso publicó la *Jornada de Obesidad*, sobre un estudio realizado por la Universidad Tecnológica de Virginia, que demuestra que, entre los adultos mayores de 35 años, beber dos vasos de agua antes de comer mientras se lleva una dieta adecuada, ayuda a bajar de peso.

Fuente National Center for Biotechnology Information

“¿Esto es una máquina de hacer dinero?”

—Emma Watson, cuando supo que la cinta basada en la última novela de la serie de Harry Potter, Las reliquias de la muerte, *se estrenaría en dos partes. La primera debutó en noviembre con más de 300 millones de dólares. La segunda se estrenará en julio de 2011. La serie ha recaudado más de 5 mil 400 millones de dólares en todo el mundo.*

LA HAMBURGUESA QUE NO SE CORROMPE

Hasta ahora, Happy Meal Project, el experimento fotográfico de Sally Davies sobre la no descomposición de las hamburguesas de McDonald's (del que dimos cuenta en la pasada edición de noviembre), permanece intacto. La carne y el pan todavía no se pudren, al tiempo que se han convertido en todo un caso de estudio y discusión entre especialistas. Finalmente, parece haber una explicación científica de las razones que evitan su descomposición. J. Kenji Lopez, un célebre columnista de gastronomía y editor del sitio seriouseat.com, ha llegado a una de las explicaciones más acabadas, pues sus procedimientos se basaron en el método científico. Comparó los grados de descomposición de una hamburguesa cuarto de libra de la compañía de los arcos contra una hamburguesa hecha en casa de las mismas dimensiones. ¿Su teoría? Las porciones son tan pequeñas que pierden prácticamente su humedad en pocos días, suficiente para que no puedan formarse bacterias y descomponer la carne y el pan. El hecho es que en ninguna de las dos comidas se formó moho. Esto parece tener más sentido que las pesadillas causadas por la "hamburguesa artificial".

Numeralia

PEQUEÑAS EMPRESAS, GRANDES PROBLEMAS

El software pirata tiene consecuencias para todos. Las pequeñas y medianas empresas que los usan se ponen en riesgo y afectan a la economía de todo el país. En un estudio realizado por Prince & Cooke en octubre de 2010 entre 3,650 PyMEs de 12 países latinoamericanos, vemos la realidad.

De toda Latinoamérica, México es el país más expuesto a virus y cibercrimen.

74.3%
de las empresas lo consideran un riesgo.

México también es líder en el continente en porcentaje de empresas que han tenido gastos inesperados por culpa de reparación de software, con

65%

73%
de las empresas fue víctima de algún ataque cibernético en 2010, y el **35%** de esos ataques fueron considerados exitosos o extremadamente exitosos.
En México, el número de empresas que han sido afectadas aumenta hasta

83%

51,400
millones de dólares
El valor comercial de software sin licencia (esto es, lo que se hubiera pagado por los productos legales).

23,444
dólares
(unos 300,000 pesos)
Cantidad promedio que gastaron las empresas en 2010 en protección informática

53%
de las empresas mexicanas encuestadas han reportado pérdidas de información en sus sistemas a causa de virus.

67.2%
de los programas pirata provienen de equipos con el software previamente instalado.

2 de cada 3
copias de programas usados en PyMEs son piratas.

El Séptimo Estudio de Piratería a nivel Mundial realizado por BSA-IDC* (2010) indica que:

63%
de los programas de software en **Latinoamérica** son ilegales, muy por encima del

43%
de piratería a nivel global.

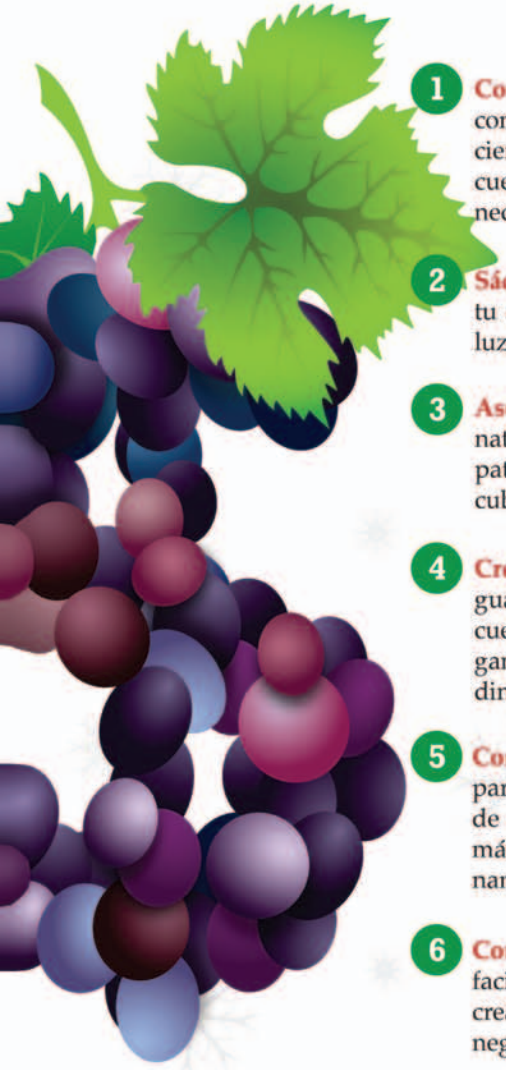
*Prince & Cooke utilizó cifras de la Business Software Alliance e International Data Corporation en su estudio.

De las páginas de...

PROTEJA

$U DINERO

12 propósitos financieros para 2011



1. **Conoce las reglas del juego.** Antes de contratar un producto o servicio financiero, consulta cómo funcionan, cuánto cuestan y cuál se adapta mejor a tus necesidades.

2. **Sácale provecho a tu dinero.** Vigila que en tu casa no se desperdicien recursos como luz, energía eléctrica, comida, papel y agua.

3. **Asegúrate.** Una enfermedad o un desastre natural pueden dar un duro golpe a tu patrimonio. Contrata un seguro que te cubra a ti y a tu familia.

4. **Crea un fondo para imprevistos.** Has un guardadito para emergencias en una cuenta de ahorro o cheques; quizá no ganes ningún rendimiento pero tendrás el dinero disponible cuando lo requieras.

5. **Controla tus deudas.** Si tienes problemas para pagar tus tarjetas de crédito, déjalas de utilizar y empieza por pagar la deuda más pequeña, así te motivará ir eliminando compromisos.

6. **Contrata deuda productiva.** El crédito facilita a empresas y particulares la creación de un patrimonio: una casa, un negocio.

7. **Diseña un plan de ahorro e inversión.** No sólo ahorra: invierte. Fíjate metas, anota cuánto necesitas para lograrlo y en cuánto tiempo te gustaría realizarlas. Así sabrás cuánto debes ahorrar, en qué plazo y en qué instrumentos.

8. **Organiza tus finanzas.** Haz un presupuesto, reduce o elimina gastos para devolverle la salud a tus finanzas.

9. **Domicilia tus pagos.** Si se te olvida realizar tus pagos (tarjeta de crédito, servicios) esto puede representar un importante costo financiero. Utiliza el servicio de domiciliación para que se realicen automáticamente en la fecha señalada.

10. **Utiliza las tarjetas como medio de pago.** Gasta lo que tienes presupuestado, paga con el plástico pero liquida el adeudo antes o en la fecha de corte.

11. **Planea tus gastos fuertes.** La planeación de los gastos y el ahorro disciplinado nos evita padecer crisis financieras.

12. **Ahorra para tu retiro.** ¿Has pensado de qué vas a vivir cuando te retires? Opciones de ahorro para el retiro hay muchas: Afore, renta variable, seguros dotales, fondos de pensión, entre otros.

Para leer este artículo completo ingresa en http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php

Del D.F. y área metropolitana
53 400 999
de todo el país
01 800 999 80 80
www.condusef.gob.mx

Educación Financiera *Tu ganancia*

CONDUSEF

Mito urbano: las lámparas ahorradoras rotas son tóxicas

AMENAZA LUMINOSA

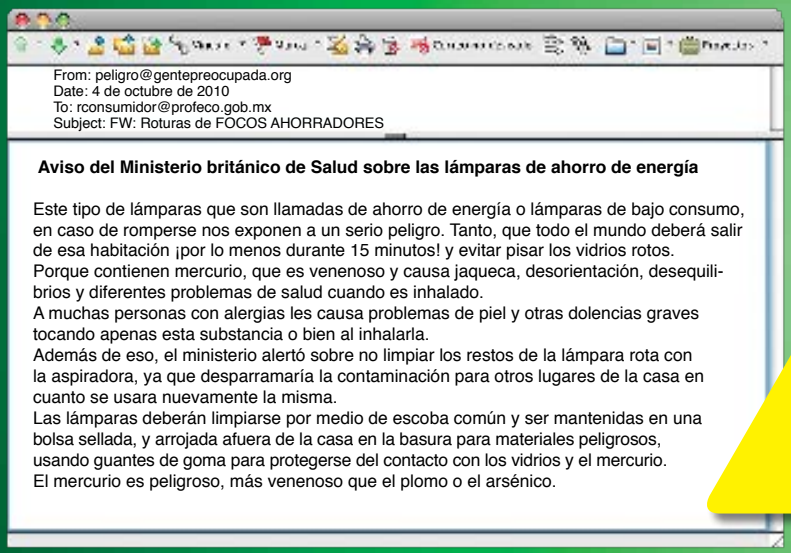
¿Te quitaría el sueño saber que las lámparas que iluminan tu casa contienen mercurio? Según un correo electrónico, si una de esas lámparas ahorradoras de energía se rompe, estás en serio peligro de envenenarte.

Los argumentos que declararon el comienzo de la extinción del foco y el inicio del reino de las lámparas ahorradoras parecían contundentes: estas consumen hasta cuatro veces menos energía y duran diez veces más. Sin embargo, información que viaja por internet más rápido que la luz, pretende abollar su corona. "Aviso del Ministerio Británico de Salud. Las lámparas de ahorro de energía en caso de quebrarse nos exponen a un serio peligro... porque contienen mercurio, que es venenoso y causa diferentes problemas de salud cuando es inhalado", se lee en un e-mail que nos llegó al buzón de la revista.

Aclaremos pronto: un punto a favor de esta leyenda es que las lámparas ahorradoras sí contienen mercurio, elemento químico catalogado como muy tóxico para el ser humano.

Química en tu recámara

Las lámparas fluorescentes compactas (LFC), mejor conocidas como lámparas ahorradoras, utilizan mercurio que, al encenderse la lámpara, se gasifica, lo que genera energia ultravioleta que choca contra las paredes de cristal del tubo recubiertas de un material fluorescente para emitir luz visible. Así que, a primera vista, la advertencia de peligro al quebrarse una de



From: peligro@gentepreocupada.org
Date: 4 de octubre de 2010
To: rconsumidor@profeco.gob.mx
Subject: FW: Roturas de FOCOS AHORRADORES

Aviso del Ministerio británico de Salud sobre las lámparas de ahorro de energía

Este tipo de lámparas que son llamadas de ahorro de energía o lámparas de bajo consumo, en caso de romperse nos exponen a un serio peligro. Tanto, que todo el mundo deberá salir de esa habitación ¡por lo menos durante 15 minutos! y evitar pisar los vidrios rotos.
Porque contienen mercurio, que es venenoso y causa jaqueca, desorientación, desequilibrios y diferentes problemas de salud cuando es inhalado.
A muchas personas con alergias les causa problemas de piel y otras dolencias graves tocando apenas esta substancia o bien al inhalarla.
Además de eso, el ministerio alertó sobre no limpiar los restos de la lámpara rota con la aspiradora, ya que desparramaría la contaminación para otros lugares de la casa en cuanto se usara nuevamente la misma.
Las lámparas deberán limpiarse por medio de escoba común y ser mantenidas en una bolsa sellada, y arrojada afuera de la casa en la basura para materiales peligrosos, usando guantes de goma para protegerse del contacto con los vidrios y el mercurio.
El mercurio es peligroso, más venenoso que el plomo o el arsénico.

estas lámparas parecería ser muy válida. "El mercurio es más venenoso que el plomo o el arsénico", se afirma en el correo electrónico.

La cantidad promedio de mercurio que contiene una LFC es de 3 a 5 mg. ¿Es suficiente esta cantidad para que todo mundo huya despavorido cuando una LFC se rompe? La respuesta es un contundente no. Eduardo Marambio, profesor titular de la Facultad de Química de la UNAM nos explica: "Si la lámpara se rompe, los vapores de mercurio que emite son mínimos, ya que estos son siete veces más pesados que el aire, por lo que quedarían confinados en un área definida cercana a los pedazos que quedaron".

Si esto no te convence, he aquí tres puntos que demuestran el porqué no debes temer cuando la lámpara ahorradora de tu recámara caiga y se rompa:

1. De acuerdo con el profesor Marambio, el índice IDLH (que especifica cuánta concentración de un determinado elemento es inmediatamente peligroso para la vida o la salud) para el mercurio es de 10mg por m^3.
2. Se estima que solo 1 mg del contenido de mercurio de una lámpara que se rompe es emitido al aire.
3. Considerando lo anterior y suponiendo que tu recámara mide 4 m de ancho, 4 m de largo y 2.5 m de alto (es decir, 40 m^3 en total), podríamos decir, sin pretender validez científica, que tendrían que romperse 400 lámparas en tu habitación para que tu vida corriera peligro al inhalar el mercurio.

No inhales riesgos

¿Pero qué debes hacer cuando una LFC se quiebre? "Todo el mundo deberá salir de esa habitación por lo menos durante 15 minutos y evitar pisar los vidrios rotos", recomienda el mencionado e-mail, y continúa: "Las lámparas deberán limpiarse con escoba y ser mantenidas en una bolsa sellada". Y, hay que decirlo, en esta parte dicen la verdad.

Instituciones como la Environmental Protection Agency (EPA) estadunidense, el Department for Environment, Food and Rural Affairs (Defra) del Reino Unido y Greenpeace han afirmado que las lámparas ahorradoras son seguras para utilizarse en el hogar, aunque deben tomarse ciertas precauciones cuando se quiebran. Estas son las recomendaciones de la EPA:

1. Desaloja la habitación y no permitas que nadie camine sobre el área en que se quebró la lámpara. Abre las ventanas para que el lugar se ventile por lo menos 15 minutos y apague el aire acondicionado si cuentas con él.
2. Limpia el área afectada. Utiliza un trozo de cartón para recoger el polvo y los fragmentos de vidrio e introdúcelos en una bolsa de plástico. Ocupa cinta canela para levantar todos los pequeños trozos de vidrio y el polvo que puedan quedar en la superficie. Limpia el área con toallas de papel mojadas y deséchalas de la bolsa. No utilices aspiradora.
3. Sella la bolsa y deposítala en un bote de basura que esté fuera de las habitaciones de tu hogar. Lávate las manos.

Esta podría ser una respuesta al porqué de lo anterior: a decir del maestro en ciencias Eduardo Marambio, el mercurio está considerado como un elemento químico muy peligroso porque se acumula en el cuerpo, es decir, "si una persona inhala 2 mg de mercurio, luego otros 2 mg, etcétera, la eliminación es muy baja y el resto permanece. Así, una persona de 70 años podría tener cantidades significativas de mercurio". Aunque el profesor Marambio concluye que los residuos de una LFC no son algo que deba alarmar a nadie, considera que lo mejor es proceder con máxima seguridad y acatar las recomendaciones que tiene la EPA.

Los residuos de las lámparas fluorescentes compactas no son algo que deba alarmar a nadie, solo hay que tener precaución.

A final de cuentas, la conclusión sensata del mito sería: la cantidad el mercurio dentro de una LFC, aunque esta llegará a quebrarse, no te causará daño, aunque debes evitar cualquier contacto innecesario con el mercurio y manejar con cuidado los restos de una lámpara ahorradora rota. ***—Armando Aguilar***

Busca otros mitos urbanos desenmascarados en facebook.com/mitourbanoprofeco

Que hacer si...

LA CASA DE EMPEÑO TE ATROPELLA

Empeñaste una joya familiar y al regresar a la casa de empeño comercial te dicen que la extraviaron y se niegan a pagártela. Defiéndete de los abusos cuando solicitas un crédito prendario.

Después de un periodo de alto consumo (justo como el que acabamos de pasar) un gran número de personas enfrentan una preocupante escasez de dinero para solventar gastos prioritarios, por lo que se acercan a las casas de empeño con el fin de solicitar un crédito a cambio del cual ofrecen en garantía algún bien: alhajas, relojes, muebles, autos, aparatos electrónicos, cámaras, etcétera.

A muchas de ellas les parece la solución más viable e inmediata para atender una urgencia económica, y están dispuestas a aceptar el pago de una tasa de interés mucho mayor a la de los bancos (las casas de empeño comercial manejan una tasa mensual entre 11.5% y 23%), un monto que va desde 5.5 hasta 20% del valor real del bien que ofrecen en garantía, y a correr el riesgo de perder los bienes empeñados.

El colmo es cuando estos establecimientos incurren en abusos en contra de los pignorantes, al no operar con total transparencia y sacar ventaja en perjuicio de la economía y patrimonio de ellos.

No obstante, **Profeco** está contigo para defender tus derechos y vigilar que ajusten su comportamiento comercial a lo dispuesto por la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), la Norma Oficial Mexicana NOM-179-SCFI-2007, Servicios de mutuo con interés y garantía prendaria, y la Ley para la Transparencia y Ordenamiento de los Servicios Financieros.

Las casas de empeño comerciales (no así las instituciones de asistencia privada como Montepío Luz Saviñón, Nacional Monte de Piedad y Fundación Rafael Dondé) están obligadas por la Norma citada a proporcionarte la información completa y suficiente de sus servicios.

Esta información incluye las condiciones para el empeño y desempeño de las prendas; el costo por avalúo, almacenaje, custodia, fianza y seguro, así como las tasas de interés mensual y el Costo Anual Total (CAT) que cobran. El CAT más frecuente en las casas de empeño comerciales es de 269%, que incluye una tasa de interés mensual de 11.5%. En las instituciones de asistencia privada el CAT es de 99%, con una tasa de 6%. Además, el contrato que te hagan firmar debe estar registrado en **Profeco**.

Puedes levantar una queja o denuncia si la casa de empeño incurre en las siguientes faltas:

- No entreguen la documentación que ampare el empeño.
- Te proporcione un servicio diferente al contratado.
- Se niegue a entregarte la prenda empeñada, aun cuando te encuentras en tiempo y forma para solicitarla.
- Extravíe o entregue tu prenda en mal estado.
- No respeten las garantías del empeño.

Para saber cuáles son las casas de empeño comercial que cuentan con contrato registrado, llama al Teléfono del Consumidor, 5568 8722 en el DF y zona metropolitana, y 01 800 468 8722, larga distancia sin costo en el resto del país.

↘ Antes de empeñar

Estas recomedaciones te serán útiles para prevenir abusos y sorpresas desagradables:

- Los préstamos prendarios o empeños tienen el CAT más alto del mercado. Compara el CAT de por lo menos tres casas de empeño para detectar el más bajo.
- Cerciórate de que la casa de empeño exhiba los costos en pesos mexicanos.
- El contrato de adhesión es el instrumento que te ayudará en caso de problemas o inconformidad con el servicio. Leelo detenidamente y analiza sus condiciones.
- Las casas de empeño comerciales cobran los intereses por los días en que se utilice el préstamo, mientras que en las instituciones de asistencia privada son por meses completos.
- Verifica que el contrato contenga una cláusula mediante la cual el proveedor señale la forma en que responderá por la pérdida o deterioro de los bienes dados en prenda y el procedimiento para resarcir los daños.

Fuente Condusef, Norma Oficial Mexicana NOM-179-SCFI-2007, Servicios de mutuo con interés y garantía prendaria, Brújula de Compra

GanarSalud
La revista que **te cuida**

90 Suplemento

Discapacidad es un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación. Las **deficiencias** son problemas que afectan a una estructura o función corporal; las **limitaciones** de la actividad son dificultades para ejecutar acciones o tareas, y las **restricciones** de la participación son problemas para participar en situaciones vitales, define Organización Mundial de la Salud (OMS).

Discapacidad

suscríbete

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!**
Sólo **$300**

GanarSalud
La revista que **te cuida**

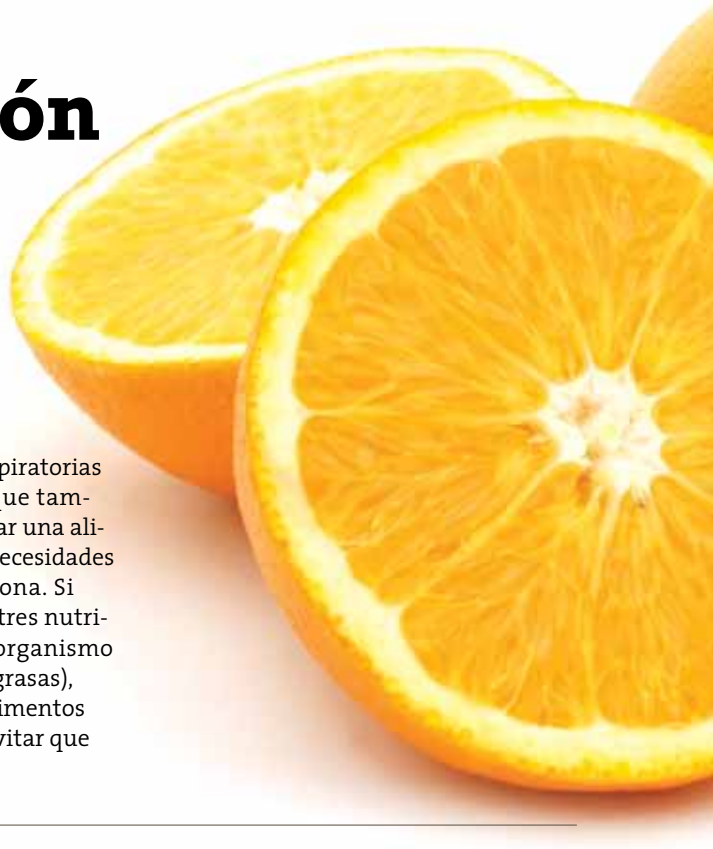
Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

Diván de nutrición

¡INVIERNO CÍTRICO!

En esta temporada es buena idea introducir cambios en la dieta para conservar la buena salud. Nuestra nutrióloga te lo pasa al costo.



SUSPICACIA ÁCIDA

En esta época de frío procuro darles a mis hijos naranjas y guayabas porque aportan vitamina C. ¿Es esto en realidad una buena costumbre o basta con que tengan una dieta sana?

—Nancy

¡Claro que es buena idea! Es importante incrementar el consumo de alimentos con alto contenido en vitamina C para aumentar las defensas del cuerpo y así evitar enfermedades respiratorias en esta época del año. Aunque también es indispensable llevar una alimentación adecuada a las necesidades y actividades de cada persona. Si tus hijos no consumen los tres nutrimentos esenciales para el organismo (carbohidratos, proteínas y grasas), aunque ingieran muchos alimentos con vitamina C no podrás evitar que se enfermen.

¡BRRRR!

Cada invierno siento la necesidad de alimentos más "calóricos", como el chocolate. Mi pregunta es si es una necesidad del organismo o un mero pretexto para consumir calorías.

— Zoila

Lo que sientes no es pretexto, en la época de invierno (y más si te cuesta trabajo regular la temperatura de tu cuerpo), es necesario consumir alimentos calientes y más concentrados calóricamente, como por ejemplo el chocolate, ya que al tener más calorías, tu cuerpo puede generar más calor y librarse del frío. Solo procura no excederte.

PELIGROS METABÓLICOS

¿Qué recomendarías a un hombre de 60 años de edad, sobrepeso, el colesterol en 200 y un nivel de glucosa rayando en el máximo establecido?

—Jorge Peralta Sandoval

Por desgracia, estás mencionando tres alteraciones en tu cuerpo que son características del síndrome metabólico, que puede traer como consecuencia enfermedades crónicodegenerativas como diabetes, hipertensión y ateroesclerosis. El síndrome metabólico se caracteriza por:

- Sobrepeso u obesidad con una circunferencia de cintura mayor o igual a 102 cm en los hombres.
- Colesterol elevado (con el colesterol HDL menor o igual a 40 mg/dl).
- Glucosa en ayuno mayor o igual a 100 mg/dl.
- Presión arterial alta.
- Triglicéridos elevados.

Si tienes al menos tres de estos síntomas, entonces es muy probable que padezcas síndrome metabólico. Es muy importante que consultes a un médico y que, además de controlar tu colesterol y tu glucosa, bajes de peso.

Evita comer sesos, yema de huevo, carne roja, mayonesa, crema, mantequilla, manteca, chorizo, margarinas, chocolate, leche entera y mariscos.

***La nutrióloga Leticia Huerta** responderá a las dudas sobre el tema que lleguen a **rconsumidor@profeco.gob.mx.** Ojo: las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Toda información que envíes a la revista queda protegida conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI.*

30 años y suena más que nunca

TELÉFONO DEL CONSUMIDOR
5568 8722 • 01800 468 8722

"Si de precios se quiere enterar, solo un número tiene que marcar: 5-6-8-8-7-22". ¿Recuerdas esa tonada? Es el *jingle* que hizo famoso al Teléfono del Consumidor que, por cierto, acaba de cumplir tres décadas de escucharte y atenderte.

No dudes en marcar, porque el Teléfono del Consumidor...

1

Cuida tu dinero

Entérate de dónde se vende más barato el refrigerador que buscas, pregunta por la calidad de un producto analizado por el Laboratorio, infórmate sobre el número de quejas ante **Profeco** de una empresa antes de contratarla y mucha información más.

2

Te ayuda a resolver tus problemas con proveedores

En el Teléfono del Consumidor ingresamos tu denuncia o te asesoramos y programamos tu cita para que presentes tu queja.

3

Te informa sobre los temas de consumo que te interesan

¿Quieres más información sobre un artículo de la Revista del Consumidor, el Platillo Sabio Profeco o las Tecnologías Domésticas Profeco? Sólo marca para saber más o suscribirte a la revista.

Te atendemos de lunes a viernes de 9:00 a 19:00, y sábados y domingos de 10:00 a 18:00.

Vivir Mejor

www.profeco.gob.mx

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

Consumo cultural

El consumo no solo se ejerce, también sirve para entender la sociedad en que vivimos. Aquí te recomendamos productos culturales que tocan de lleno al mundo del consumo. **Por Ágata Székely**

EL SANTUARIO DE LO MATERIAL

Los templos del consumo (Malls r us)
Documental, EU, 2009
Helene Klodawsky

¿Qué tienen en común las iglesias con los modernos centros comerciales? Más de lo que creerías, según *Los templos del consumo,* un documental que analiza la experiencia de los asiduos concurrentes a los *malls*. Con opiniones de especialistas como arquitectos, expertos en *marketing,* profesores de historia de la religión, activistas, ambientalistas y "gente de paso", la película muestra un perfil que puede pasar desapercibido cuando vamos de compras. En *Los templos del consumo* vemos las repercusiones sociales de su funcionamiento.

POR QUÉ MÁS ES MENOS

La tiranía de la abundancia
Barry Schwartz
Editorial Taurus, 2009

Poder elegir no siempre es lo mejor que nos puede pasar. Esta idea desarrolla Barry Shwartz, profesor de Teoría y Acción Social en Swarthmore College, Estados Unidos, quien explica además los peligros insospechados de la sobreabundancia de opciones: en las compras, la educación, la carrera profesional, la religión, la paternidad, el sexo, la necesidad de tomar decisiones puede dejarnos mareados. O peor: estresados, deprimidos o arrepentidos. Si bien en el mundo actual tener el poder de optar por innumerables cantidades y calidades de cosas es parte de la autorrealización como individuos, Shwartz propone pensar que no debemos ser fetichistas en cuanto a la libertad de elección, sino preguntarnos en qué casos esta nos fortalece o nos debilita. "Como sociedad, hemos alcanzado lo que nuestros antepasados no podrían haber soñado, pero lo hemos logrado a un precio muy alto. Conseguimos lo que decimos que queremos, y descubrimos que lo que queríamos no nos satisface hasta el punto que esperábamos. Estamos rodeados de artilugios modernos que nos ahorran tiempo, pero parece que nunca tenemos tiempo suficiente", escribe Shwartz. El autor apunta diferencias clave entre ser selectivo y conformista y explora las razones por las cuales es ventajoso preferir lo "bueno" a lo mejor. Además, brinda herramientas para evaluar "el costo del costo de oportunidades", disuadir el arrepentimiento por las malas elecciones y otros consejos para simplificar el agobio de exceso de objetos y posibilidades en nuestras vidas.

INSENSATECES CON INGENIO

Cuanto + sexo + seguro: Una mirada irreverente de la economía
Steven E. Landsburg
Editorial Taurus, 2010

Teniendo más hijos puede lograrse una solución a la superpoblación. Teniendo más sexo, evitar la propagación de enfermedades de transmisión sexual. Los avaros en realidad son generosos y, si eres una mujer obesa, bajar 25 kilos puede ser tan rentable como hacer una maestría. El trabajo infantil tal vez no sea mala idea. Premisas algo escandalosas y a veces políticamente incorrectas se juntan en el volumen de Landsburg, reconocido profesor de Economía de la Universidad de Rochester, Estados Unidos, y famoso columnista de la revista *Slate* y el *Wall Street Journal*. Con argumentos lógicos y humor, Landsburg propone cómo acabar con la escasez de riñones para trasplantes y sugiere otros movimientos económicos impensados para combatir incendios, la contaminación y el crimen, prevenir accidentes, y más.

CONAMED 15

15 años de solucionar controversias en salud

CONAMED, el mejor tratamiento para médicos y pacientes

La CONAMED es una institución especializada, donde gratuitamente, a través de la orientación, la conciliación y el arbitraje les ayudamos a encontrar la solución justa.

5420 7000 **Lada sin costo 01 800 711 0658**

Vivir Mejor

http://www.conamed.gob.mx
orientacion@conamed.gob.mx

GOBIERNO FEDERAL

ALIANZA POR UN MÉXICO SANO

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Tecnología Doméstica Profeco

PURÉ DE TOMATE

Además de ahorrar, al preparar este puré de tomate podrás darle a tu familia un producto hecho ciento por ciento con tomate, sin conservadores, espesantes ni colorantes.

INGREDIENTES

- 1 kg de tomate maduro
- 1 diente de ajo
- ¼ de cebolla mediana
- 1 cucharada de consomé de pollo en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite vegetal comestible

UTENSILIOS

Cacerola con capacidad de 3.5 l, colador chino con mango, cucharas, 2 frascos de 500 ml esterilizados con tapa, licuadora y tazón.

PROCEDIMIENTO

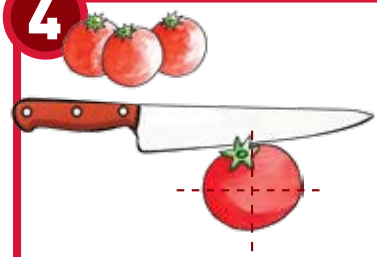
1

Lava con agua jabonosa los vegetales y desinféctalos.

2

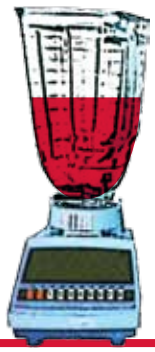
Quítale la cáscara al ajo y córtalo por la mitad.

4



Corta los tomates en cuatro partes

Lícualos junto con el ajo y la cebolla hasta obtener un puré fino.



6

En cuanto se haya consumido una tercera parte, vacíalo en los frascos y coloca la tapa firmemente.

Enseguida, voltea los frascos de manera que la tapa quede sobre la mesa. Deja los frascos en esta posición por cinco minutos.

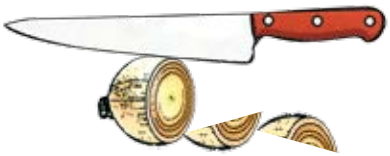
Tiempo de preparación: 1 hora

Caducidad: un año sin abrir.

Rendimiento: 1 litro aproximadamente

En todas las Tecnologías Domésticas Profeco se consideran las siguientes equivalencias: 1 cucharada (TBS: *table spoon)* = 15 ml, 1 cucharadita *(tea spoon)* = 10 ml, 1 taza = 250 ml

15%
de ahorro comparado con el producto comercial

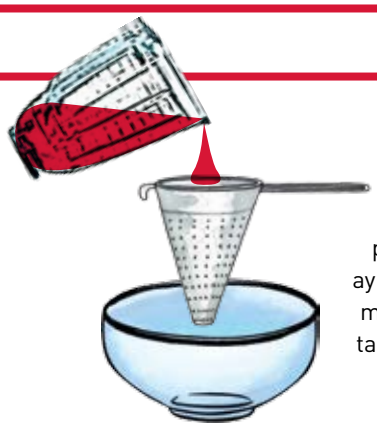


Corta la cebolla en medias lunas.

3

En la olla calienta el aceite, agrega el ajo y la cebolla.

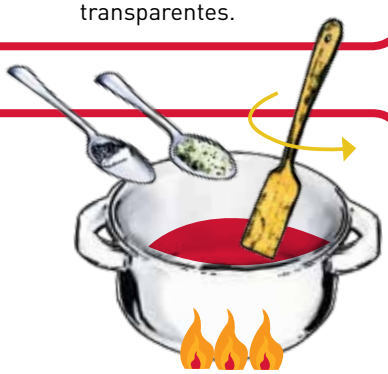
Retíralos en cuanto se noten transparentes.



Pasa el puré por el colador, ayudándote con el mango para quitarle las semillas y la cáscara.

5

Calienta el puré en la olla a fuego fuerte, moviendo constantemente para evitar que se pegue en el fondo y se queme.



Agrega la sal y el consomé de pollo.

Después regrésalos a su posición normal y déjalos enfriar a temperatura ambiente.

RECOMENDACIÓN

- Envasa en frascos pequeños para que raciones su consumo.
- Sazona el puré con media cucharadita de orégano, ajo en polvo y albahaca al gusto cuando desees aderezar pizzas o pastas.
- Aprovecha la temporada de tomate para adquirirlo a un mejor precio y tenerlo listo en forma de puré para cuando se encarezca.

CONSERVACIÓN

En un lugar fresco y seco y oscuro. Una vez abierto requiere refrigeración y debe consumirse antes de una semana. Si el aspecto del producto cambia o le crece moho, deséchalo de inmediato.

Validación técnica maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra.

Estás a cinco clics de desahogar tu queja

CONCILIANET

concilianet.profeco.gob.mx

Concilianet es la herramienta de Profeco para resolver, vía internet, los conflictos que tengas con los proveedores participantes con cero filas, cero espera y cero papel.

Clic 1 Entra a concilianet.profeco.gob.mx y activa una cuenta registrando tu correo electrónico y una contraseña.

Clic 2 Escribe tus datos personales y la información que se te pide para presentar tu queja.

Clic 3 Adjunta los documentos que acreditan tu identidad y tus comprobantes de compra.

Clic 4 Recibe, en un máximo de 5 días hábiles, el correo en el que te informaremos el día y la hora de tu audiencia virtual.

Clic 5 Dialoga con el proveedor, con la intervención de Profeco, en la audiencia virtual conciliatoria para llegar a un acuerdo justo para todos.

Foto Arturo Buitrón

Estos son los catorce proveedores que ya concilian en línea:

hp · AEROMEXICO · volaris · gasNatural · Office DEPOT · Sanborns · telcel · SEARS · Mixup · mercado Libre · CFE Comisión Federal de Electricidad · SAKS FIFTH AVENUE · REDPACK · Dorian's Brilla en tu vida

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada.

Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales. Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Aquí te enseñaremos a preparar platillos nutritivos, económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

Casi diríamos que con el primer platillo de 2011 nos mostramos internacionalistas y con un gusto por lo exótico, pero en realidad nada de lo cubano nos resulta demasiado lejano: te proponemos el típico ajiaco criollo de la isla hermana, un cocido nutritivo donde lo español, lo caribeño y lo africano se mezclan de manera deliciosa. El ajiaco que proponemos supone leves modificaciones a la receta tradicional, para no exceder algunos aportes nutrimentales. El segundo platillo es una muy fresca ensalada de garbanzos y pollo, rica en proteínas. ¡Feliz y nutritivo 2011!

**El Platillo Sabio Profeco está avalado por la maestra en ciencias Covadonga Torre-Marina, profesora de la Universidad Panamericana.*

CONSUMO SALUDABLE

Profeco

Platillo Sabio Profeco

Ajiaco criollo

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías: 696 • Proteínas: 28 g • Hidratos de carbono: 80 g • Fibra dietética: 7.9 g • Lípidos: 29 g • Colesterol: 94 mg

Costo aproximado: $150

Ingredientes (6 raciones)

Para el caldo:

200 g de tasajo o cecina de res cortado en pedazos de alrededor de 1.5 cm (previamente desalado)
450 g de espaldilla de cerdo cortado en cubos
2.5 l de agua
1 hoja de laurel

Para el sofrito:

3 cucharadas de aceite de maíz
1 cebolla grande picada (300 g)
2 dientes de ajo, pelados y finamente picados
1 ají verde mediano (pimiento verde), sin corazón, ni semillas, picado
1 cucharadita de pimienta fresca molida
1/2 cucharadita de comino en polvo
2 jitomates en trozos

Viandas:

2 mazorcas de maíz cortado en rodajas de 3 cm (400 g)
400 g de yuca pelada y cortada en cubos
400 g de camote pelado y cortado en cubos
400 g de papas picadas en cuartos
2 plátanos machos verdes en rodajas 760 g
2 cucharadas de jugo de limón
2 plátanos "pintones" no muy maduros en rodajas (350 g)
1 calabacita grande picada en cubos 213

Preparación:

1. Pon a remojar los trozos de tasajo en agua desde la noche anterior. Enjuágalos varias veces con agua fresca para eliminar el exceso de sal.
2. Coloca en una olla grande el tasajo, los cubos de carne de cerdo, el agua, y la hoja de laurel, tapa la olla. Cuece a fuego lento por aproximadamente una hora o hasta que ambas carnes estén suaves. Elimina periódicamente la espuma y la grasa de la superficie. Si cuentas con tiempo, refrigera el caldo, ya que la grasa se solidificará en la superficie y resulta más fácil eliminarla. En este paso puedes acortar el tiempo de cocción a media hora si utilizas olla de presión.
3. Coloca en una sartén el aceite de maíz y sofríe a fuego moderado, la cebolla y el pimiento, hasta que las cebollas queden translúcidas, aproximadamente tres minutos. Después añade el jitomate en trozos, el ajo picado, la pimienta fresca y el comino. Rectifica el sabor.
4. Añade el sofrito al caldo desgrasado, tapa la olla y cuece durante algunos minutos. Rectifica el sabor.
5. Agrega el resto de los ingredientes al caldo: el maíz en rodajas, las "viandas" peladas y picadas, el plátano y finalmente la calabaza, en el orden que aparecen en la lista de ingredientes, ya que de otra manera algunos ingredientes pueden sobrecocerse. Con un cuchillo afilado haz un corte a lo largo de cada uno de los plátanos machos, luego rebánalos en rodajas de aproximadamente 2 cm. Pela cada pedazo y rocíalos con el jugo de limón. Los plátanos "pintones" lávalos con todo y cáscara, haz un corte a lo largo de cada plátano y rebánalos; pero no los peles porque se desintegrarían en el cocido. Cada comensal le quitará la cáscara en el momento de comer.
6. Una vez que todo esté cocinado puedes machucar algunas de estas verduras para espesar ligeramente el caldo; ya que si lo espesas mucho se convierte en otro platillo típico: "la caldosa".

Fotos A. B.

Platillo Sabio Profeco

Ensalada de garbanzos y pollo

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías: 524 • Proteínas: 29 g • Hidratos de carbono: 59 g • Fibra dietética: 6.1 g • Lípidos: 19 g • Colesterol: 69 mg

Costo aproximado: $120

Ingredientes (6 raciones)

500 g de garbanzos lavados y remojados durante la noche
300 g de pechuga de pollo
1.5 l de caldo de verduras
3 chiles serranos
3 jitomates
1 cebolla blanca
1 huevo cocido
1 diente de ajo
Sal y pimienta al gusto
45 ml de aceite de oliva
Ralladura de media naranja

Preparación:

1. Retira el agua de remojo de los garbanzos. Cuécelos en caldo de verduras, y a la mitad de la cocción agrega la pechuga de pollo sin piel.
2. Lava y pica los chiles en tiras finas.
3. Pica la cebolla en plumas.
4. Lava los jitomates, pélalos, elimina las semillas y pícalos en concassé (en trozos gruesos). Reserva.
5. Retira la pechuga del caldo y desmenúzala.
6. Escurre el caldo de cocción de los garbanzos y refrigéralos.
7. Pela y corta el huevo cocido en 6 partes.
8. Frota con el diente de ajo la ensaladera y mezcla en ella los garbanzos, el pollo desmenuzado, el chile, la cebolla, los jitomates, el aceite de oliva y la ralladura de naranja. Una vez que has incorporado todo, agrega el huevo cocido y salpimienta al gusto.

Raíces tropicales

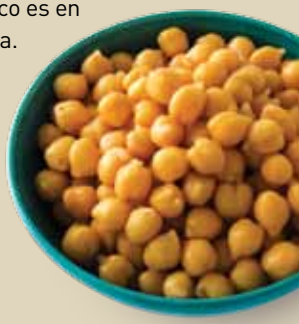
En Cuba se llama genéricamente "viandas" a un grupo de tubérculos o raíces farináceas, casi todas originarias de las zonas tropicales, como el boniato (camote o batata), el casabe (mandioca o yuca), la malanga, y el ñame; además, se suelen incluir en este conjunto la papa, la calabaza y el maíz.

Se le llama plátano "pintón" al que ya no está verde, pero tampoco muy maduro.

¿Sabías que...?

Los garbanzos son originarios del suroeste de Turquía; de ahí pasaron a la cuenca mediterránea y a Europa, luego a África, América y Australia. Los españoles los introdujeron en América. Se cultivan con éxito en California, México y en otras regiones de clima seco. Paradójicamente, México es en la actualidad el principal exportador de garbanzo a España.

Los garbanzos secos se pueden guardar en la despensa o almacén hasta 10 meses. También se pueden comprar ya cocidos en frascos de vidrio: una alternativa más rápida de cocinar, cuando no se dispone de tiempo.



CÁTSUP Y SALSAS TIPO CÁTSUP

FICHA TÉCNICA

PERIODO DEL ESTUDIO:
29 DE SEPTIEMBRE AL 15 DE NOVIEMBRE DE 2010

MARCAS ANALIZADAS: **21**

PRUEBAS REALIZADAS: **1,290**

no muy salsas

No hay forma de separar la cátsup de la comida rápida. Es imposible pensar en una hamburguesa o unas papas a la francesa sin el rojo brillante y el sabor característico que proporciona esta salsa. Pero lo que creemos es un aderezo básicamente elaborado con tomate, dista mucho de serlo.

En la **Revista del Consumidor** del mes de diciembre, te presentamos un estudio de calidad realizado a diferentes hamburguesas de restaurantes de cadena. Esos bollos con carne son, sin lugar a dudas, el arquetipo de la comida rápida en el mundo, y un alimento que niños y adultos gozan por igual, algunos con más culpa que otros. El estudio buscaba aclarar los niveles de grasa, carbohidratos y el aporte calórico de cada platillo, y los resultados fueron sorprendentes. Este mes, el Laboratorio Nacional de Protección al consumidor analizó al aliado número uno de las hamburguesas, la salsa sin la que toda la idea de comida rápida quedaría trunca. La cátsup es, sin duda, el aderezo favorito de los niños, y muchos adultos aún la disfrutan con todo tipo de comida. No solo las hamburguesas se bañan en la roja salsa: hot dogs, papas a la francesa, pizzas, incluso los huevos se preparan comúnmente así para hacerlos más atractivos a los pequeños. Y es que la mayor parte de la publicidad está enfocada en este grupo, y la cátsup siempre se presenta como un aderezo divertido y delicioso.

Pero, como veremos detalladamente a continuación, no todas las marcas de cátsup tienen productos tan "divertidos" para la nutrición. La salsa, según queda establecido por la Norma Mexicana (NMX-F-346-S-1980 Salsa de Tomate Cátsup), debe estar conformada por cuatro ingredientes básicos: tomate, vinagre, azúcar y sal. Estos elementos le dan su color y olor característicos, además de ese sabor agridulce que complementa tan bien a la carne de las hamburguesas. Si esto fuera el caso para todas las cátsup que se venden en el país, entonces su aporte de carbohidratos debería provenir solo del azúcar, pero cuando se adicionan almidones (práctica tecnológica que algunas empresas utilizan) para darle consistencia y abaratar costos de producción, este se puede incrementar. La Norma, además de establecer que los elementos sólidos provenientes del tomate sean no menores al 12%, dicta que el que se ostente como "cátsup" no contenga colorantes, conservadores o espesantes. Como verás en el estudio, los productores no siguen esta norma de manera cabal.

En el caso de la cátsup, la Norma Mexicana sirve como un estándar de lo que debería ser siempre una salsa cátsup auténtica, de buena calidad, con sus ingredientes únicos: tomate, sal, azúcar y vinagre. Estas especificaciones deberían ser respetadas por todos los fabricantes para poder nombrar de cierta forma a su producto. Si lo que dice en su etiqueta es veraz, como marca la Ley Federal de Protección al Consumidor que debe ser, entonces las marcas deberían adherirse a esa Norma y no añadir almidones y demás sustancias, al tiempo que respetan los contenidos de tomate. Lamentablemente, las marcas no hacen caso de esta Norma y, por lo tanto, la calidad de sus productos no es la mejor.

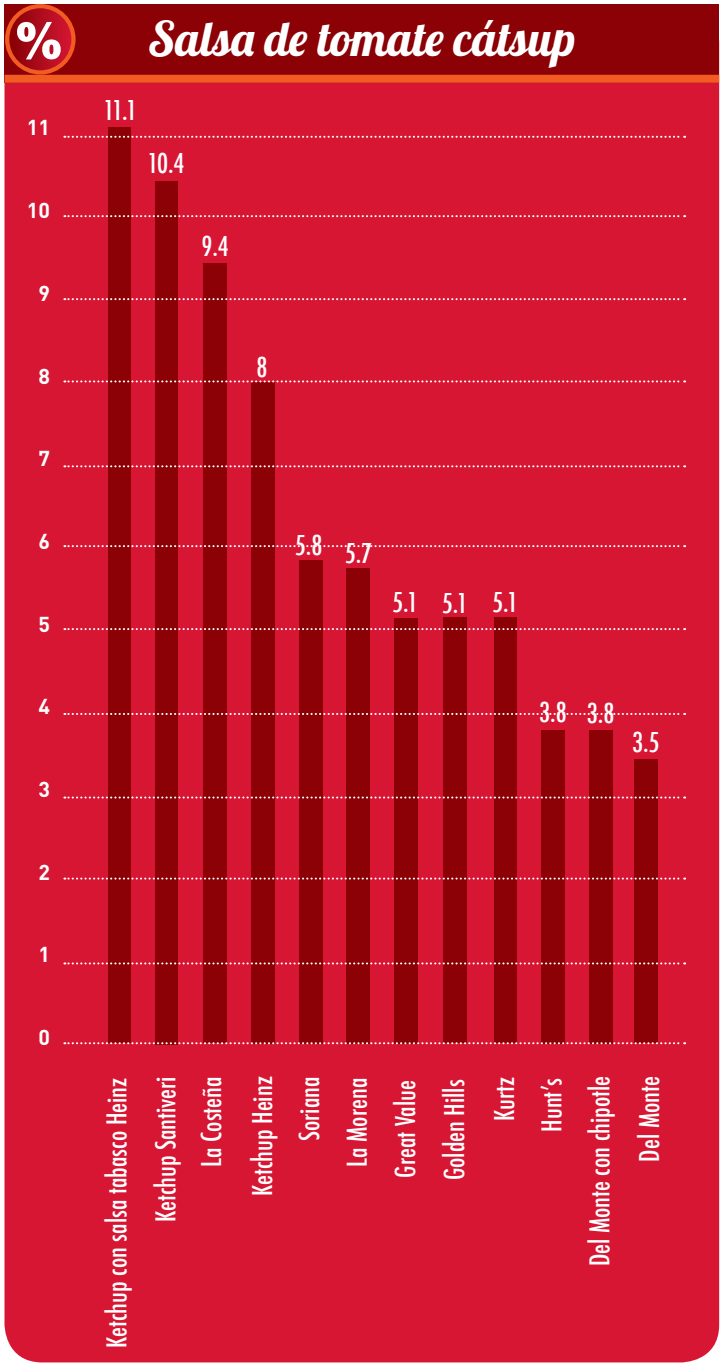
Además, han aparecido en el mercado las denominadas "tipo cátsup", que en general tienen menos tomate y muchas de ellas adicionan almidones u otros espesantes no calóricos como las celulosas, maltodextrinas y gomas.

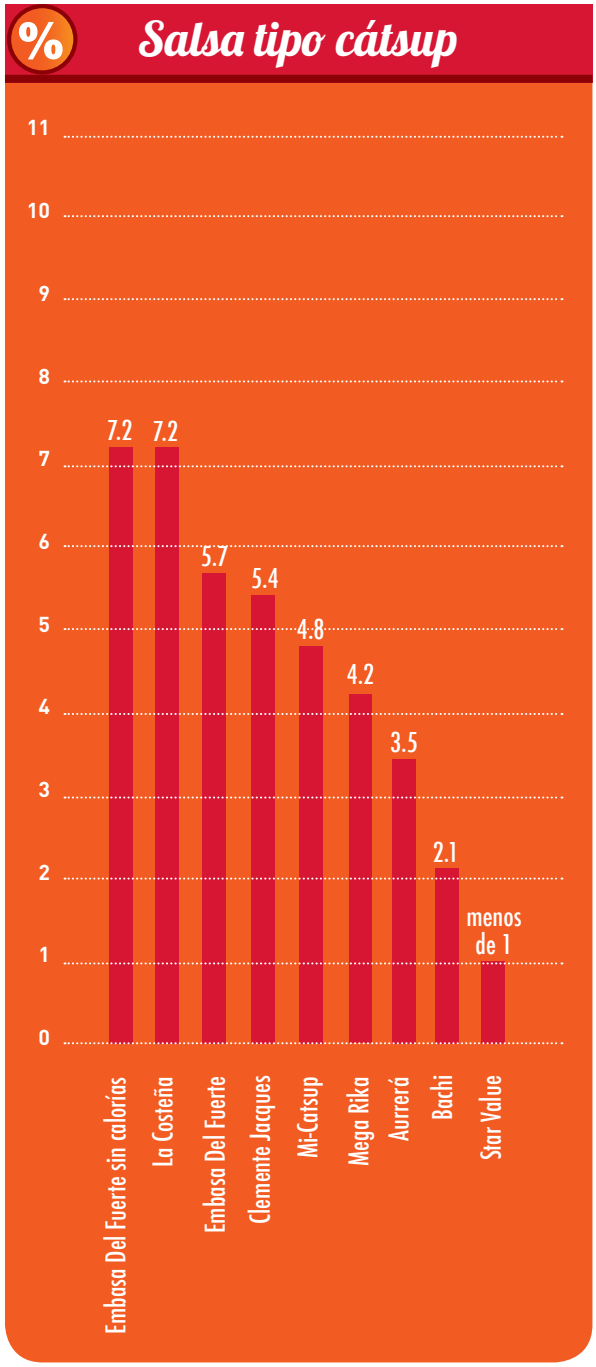
Así que las salsas cátsup deben contener un alto porcentaje de tomate, mientras su contenido de azúcares y sal no debe ser demasiado elevado. Tales son los parámetros para juzgar su calidad. ¿Cuáles productos cumplen con ellos? Te lo decimos a continuación.

Lo que buscamos

Analizamos 12 muestras de salsa de tomate cátsup y nueve de salsa de tomate tipo cátsup. En el estudio, medimos su calidad sanitaria (todos los productos cumplieron con lo establecido), verificamos la presencia de colorantes, conservadores, almidón y otros espesantes y las tres pruebas más importantes: el contenido de tomate, así como contenido y tipo de azúcares y sal.

Contenido de sólidos de tomate



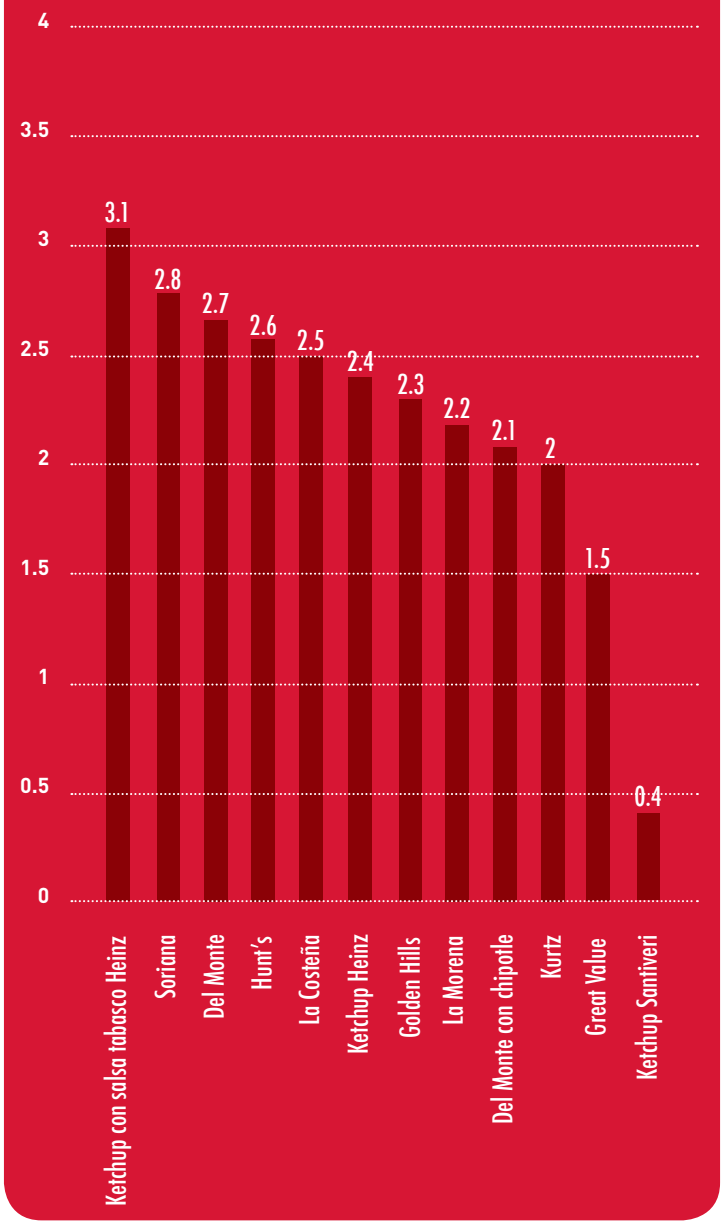


FRANCAMENTE: QUÉ DECEPCIÓN

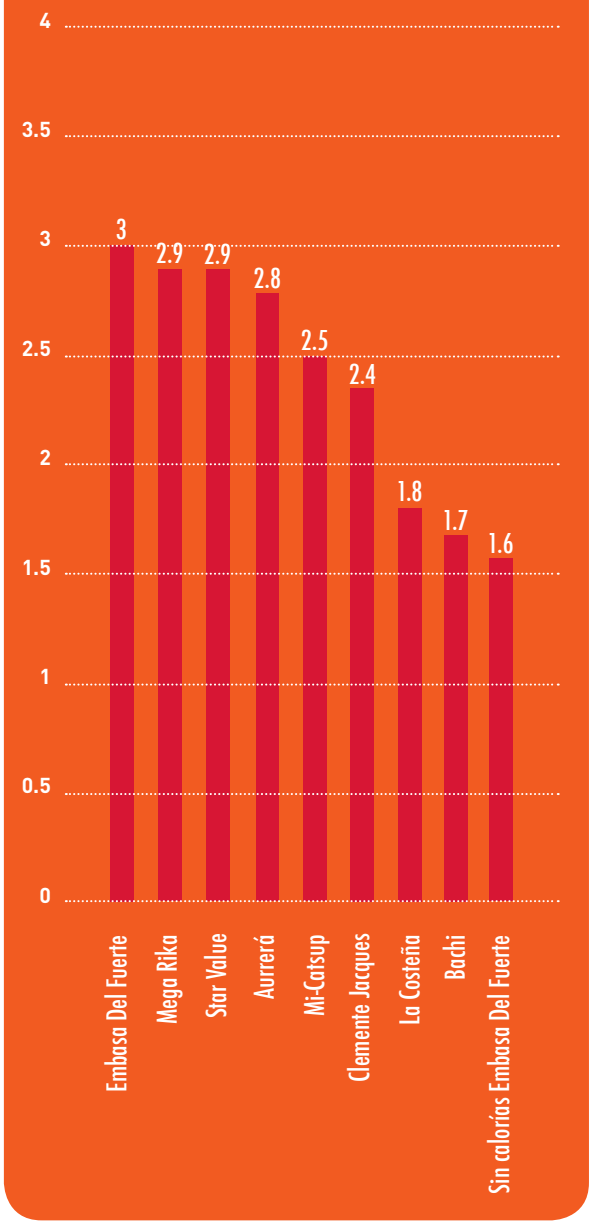
Si quieren ostentar el nombre de cátsup, los productos deberían contar por lo menos con un 12% de sólidos de tomate. Como verás, ninguna de las salsas lo cumple.

Contenido de sal

% Salsa de tomate cátsup



% Salsa tipo cátsup

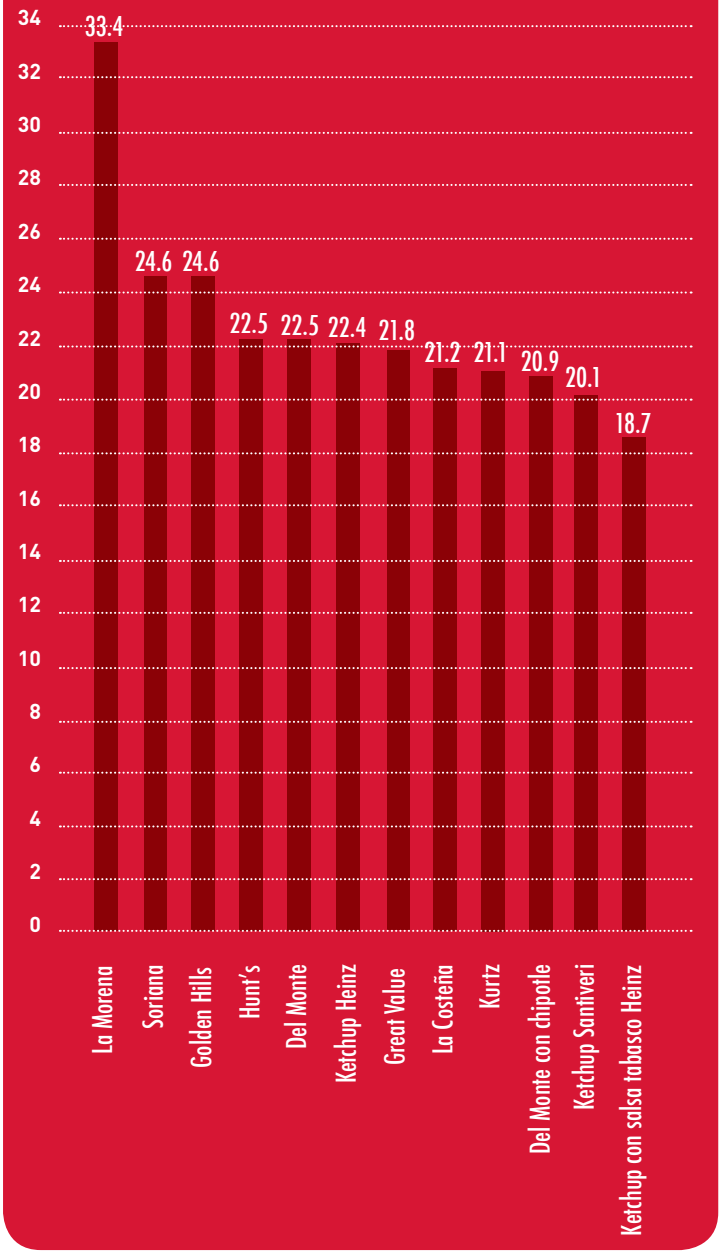


SAL ESCONDIDA

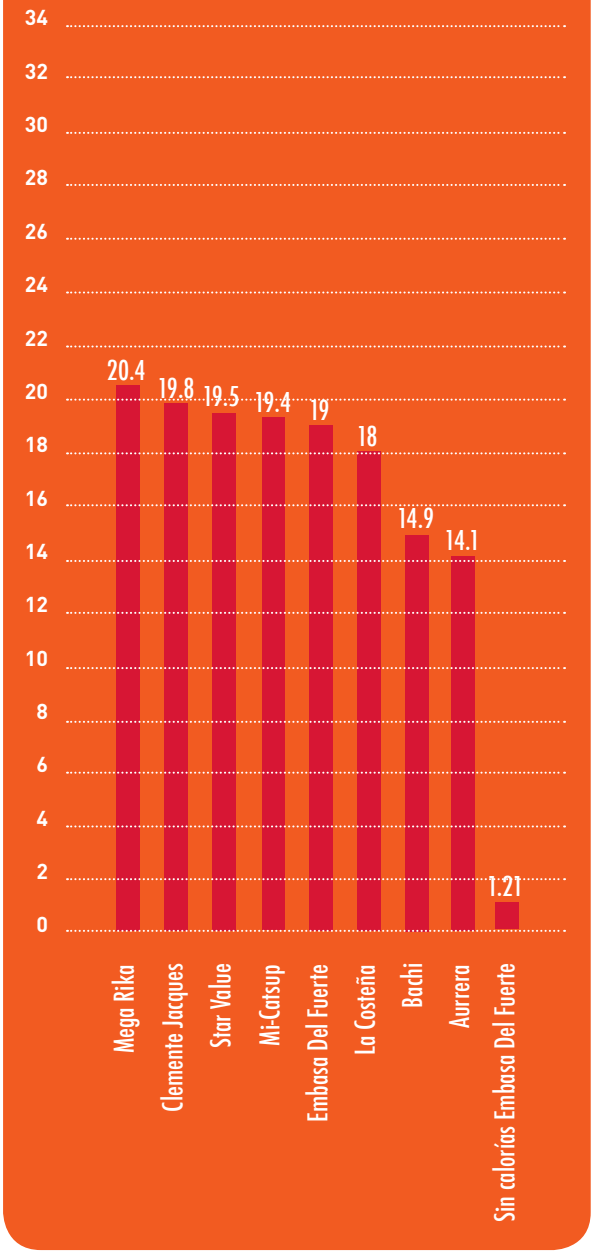
El porcentaje de sal no es escandaloso en ningún caso, lo cual es bueno, sin embargo, debes analizar su contenido porque una cantidad excesiva de salsa te llevará a consumir demasiada sal sin que te des cuenta.

Contenido de azúcares

% Salsa de tomate cátsup



% Salsa tipo cátsup



DEMASIADO DULCES

Las salsas cátsup, en general, tienen mucha azúcar. Solo una, que es una salsa tipo cátsup en versión *light*, tiene poca azúcar, con 1.21%.

Salsas cátsup

El contenido de sólidos de tomate se refiere a la cantidad de tomate que en realidad contiene la salsa. Según la Norma Mexicana, este debe ser por lo menos del 12%.

Marca		Ketchup con salsa tabasco Heinz EU 425 g	Ketchup Santiveri España 310 g	La Costeña México 555 g	Ketchup Heinz EU 397 g	Soriana EU 1 kg
Contenido de sólidos de tomate		11.1%	10.4%	9.4%	8%	5.8%
Contenido de sal		3.1%	0.4%	2.5%	2.4%	2.3%
Contenido y tipo de azúcares	Glucosa	10.8%	2.5%	9.5%	12%	12.9%
	Fructosa	7.9%	17.6%	11.7%	10.4%	11.7%
	Sacarosa	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta
Colorantes		No presenta	1	No presenta	No presenta	1
Conservadores		No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	2
Almidón		No presenta	Presenta	No presenta	No presenta	No presenta
Espesantes		No presenta	Presenta	Presenta	No presenta	Presenta
Costo por 100 g		$5.60	$18.70	$3.40	$3.80	$2.10
Información al consumidor		Información nutrimental incompleta	No cumple con el contenido neto declarado	Completa	Información nutrimental incompleta y tuvo hasta 4.5% menos del contenido neto declarado	Completa

1 No presenta evidencia de que su fórmula no contenga colorantes.
2 No presenta evidencia de que su fórmula no contenga conservadores.

	La Morena México 3 kg	**Kurtz** EU 680 g	**Great Value** EU 680 g	**Golden Hills** EU 680 g	**Del Monte con chipotle** México 210 g	**Hunt's** México 397 g	**Del Monte** México 390 g
	5.7%	5.1%	5.1%	5.1%	3.8%	3.8%	3.5%
	3.5%	3%	2.8%	2.5%	2%	2.7%	2.1%
	7.1%	11.4%	11.5%	13%	10.5%	11.4%	10.3%
	9.8%	9.8%	10.3%	11.6%	10.4%	11.2%	12.2%
	16.5%	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta
	No presenta	1	1	1	No presenta	No presenta	No presenta
	No presenta	2	2	2	No presenta	No presenta	No presenta
	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta
	No presenta	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta
	$1.75	$2.95	$2.50	$2.45	$4.50	$4	$2.80
	Declaraciones erróneas en: contenido neto, contenido de azúcares e información nutrimental incompleta	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa

Salsa tipo cátsup

Al no poder ostentar el nombre "cátsup" por no cumplir con los requerimientos necesarios para hacerlo, en el mercado se han multiplicado las salsas denominadas "tipo cátsup", las cuales tienen menos tomate y muchas de ellas adicionan almidones u otros espesantes no calóricos, como celulosas, maltodextrinas y gomas.

Marca		Embasa Del Fuerte sin calorías México 360 g	La Costeña México 1.1 kg	Embasa Del Fuerte México 1 kg	Clemente Jacques México 680 g	Mi-Catsup México 550 g
Contenido de sólidos de tomate		7.2%	7.2%	5.7%	5.4%	4.8%
Contenido de sal		1.7%	1.8%	1.6%	2.6%	2.4%
Contenido y tipo de azúcares	Glucosa	No presenta	9.5%	3.7%	10.2%	10.1%
	Fructosa	1.2%	8.5%	4.8%	9.6%	9.3%
	Sacarosa	No presenta	No presenta	10.5	No presenta	No presenta
Colorantes		Presenta	Presenta	Presenta	No presenta	No presenta
Conservadores		2	Presenta	2	Presenta	Presenta
Almidón		Presenta	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta
Espesantes		Presenta	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta
Costo por 100 g		$3.85	$1.55	$1.60	$2.95	$3.20
Información al consumidor		Completa	No cumple con el contenido neto declarado	Completa	Completa	Completa

1 No comprobó no tener colorantes.
2 No comprobó no tener conservadores.

Ojo: muchos fabricantes ponen las palabras "Salsa tipo" muy pequeñas para que creas que en realidad es cátsup.

	Mega Rika México 4.5 kg	Aurrera México 1 kg	Bachi México 3.55 l	Star Value México 3.8 kg
	4.2%	3.5%	2.1%	Menor a 1%
	2.9%	1.5%	2.2%	2.9%
	9.3%	5.2%	5.5%	9%
	11.1%	7%	9.4%	10.5%
	No presenta	1.9%	No presenta	No presenta
	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta
	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta
	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta
	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta
	$1	$1.40	$0.95	$0.90
	Completa	Completa	Completa	Completa

EL DELICADO CASO FRUCTUOSA

Todas las salsas cátsup y salsas tipo cátsup tienen azúcar, sobre todo en forma de glucosa y fructosa. Entre los azúcares presentes en nuestra dieta, los dos monosacáridos principales son precisamente estas dos presentaciones, que juntas conforman la sacarosa o azúcar de mesa. Sin embargo, siempre se ha asociado la palabra glucosa a fuente de energía y también a sus valores en sangre contra los que luchan los diabéticos y por el contrario, la palabra fructosa se asocia a fruta, por lo que resulta mejor vista por todos. Sin embargo, su metabolismo da origen a los mismos productos que se obtienen del metabolismo de la glucosa.

Por otro lado, si bien la fructosa tiene un poder endulzante superior al azúcar de mesa que tradicionalmente usamos, esta, así como la glucosa y la sacarosa, aportan 4 kcal por gramo y nada más que energía, por lo que abusar de la glucosa, la fructosa o la sacarosa, tendrá un mismo efecto en el cuerpo: balance calórico positivo y aumento de peso corporal.

Por supuesto que ingerir fructosa mediante alimentos como la fruta o las verduras, es totalmente distinto, porque su porcentaje es bajo y además no solo nos ofrecen azúcares, sino también fibra, agua, vitaminas y minerales.

En definitiva, como todos los azúcares, debemos consumirlos con moderación, ya que no deben representar gran parte de las calorías en nuestra dieta. Y aunque no sean lo mismo, el resultado final en el cuerpo de uno u otro azúcar es muy similar y, en exceso, pueden perjudicar la salud.

Lo que encontramos

Las salsas tipo cátsup están muy por debajo de las salsas cátsup en contenido de tomate y en la adición de almidones. Pero no todas las salsas cátsup cumplen con lo que establece la Norma en varios sentidos, y debes tomar nota de ellas antes de esparcirlas sobre tus alimentos, sobre todo porque un alto índice de azúcares y sal puede ser riesgoso para tu salud.

Como lo hemos mencionado antes, no hay productos buenos o malos en lo que a nutrición se refiere. Es la mezcla de nutrientes y las cantidades en que se consuman lo que puede llevar a una persona a tener padecimientos por colesterol alto, sobrepeso e incluso enfermedades crónico-degenerativas como la hipertensión. Por eso, te recomendamos siempre fijarte en las cantidades de azúcares y sales, porque algo tan común como la salsa cátsup, la cual consumimos muchas veces sin conciencia de lo que contiene y servimos con singular alegría sobre nuestros platillos, puede aumentar tu consumo de sal y azúcar sin que te des cuenta.

Tímidas en cuanto a tomate

Entre las cátsup existen diferencias notables en los contenidos de tomate. Las marcas **Hunt's** y **Del Monte** tuvieron solamente 3.8% y 3.5%.

Como ya hemos comentado, las salsas de tomate tipo cátsup pretenden imitar a la cátsup real, pero con mucho menos valor nutritivo. Algunas de ellas tienen contenido de sólidos de tomate menores al 1%, como es el caso de la salsa tipo cátsup **Star Value.**

Tan dulce que empalaga

En cuanto a los contenidos de azúcares en las cátsup y las tipo cátsup existen diferencias notables entre las marcas, y su contenido oscila entre 14% y 33.4%.

Solo encontramos uno tipo *light,* la salsa tipo cátsup **Embasa Del Fuerte sin calorías,** que sustituye el azúcar por el edulcorante no calórico sucralosa.

Salada diferencia

Las muestras tienen entre 0.4 a 3.1 g de sal en 100 g de producto. La Organización Mundial de la Salud recomienda que los adultos no consuman más de 2.4 gramos de sal al día; los niños de siete a diez años, no más de 1.6 gramos y los menores de siete 1.2 gramos máximo.

Aunque no es igual para todas las marcas porque su consistencia es diferente, una cuchara sopera de salsa cátsup o tipo cátsup corresponde a 17 gramos. Así que, en cuatro y media cucharadas del aderezo que más sal contiene, tendrías todo el contenido de sal que debes consumir en un día.

Botellas llenas

Las marcas Ketchup salsa de tomate **Heinz, Salsa Ketchup Santiveri** y Salsa tipo cátsup **La Costeña,** presentaron productos con menor contenido de lo declarado.

Mal adicionados

Encontramos espesantes, colorantes y conservadores en varias salsas cátsup. Ante la petición del Laboratorio para que las marcas comprobaran que no tenían sustancias adicionadas, las salsas cátsup **Soriana, Great Value, Golden Hills, Kurtz** y **Santiveri** no pudieron comprobar que en su fórmula no utilizan colorantes, mientras que **Soriana, Great Value, Golden Hills, Kurtz, Embasa Del Fuerte** en sus dos presentaciones tampoco pudieron comprobar que no cuentan con conservadores añadidos.

El **Ketchup** y **Ketchup con salsa Tabasco** de **Heinz** y salsa cátsup **La Morena** son las únicas que no contienen colorantes, conservadores, espesantes ni almidones.

Esto te cuesta

Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad del producto, incluimos el costo promedio por 100 gramos de producto. Para calcular el costo, utilizamos el precio al adquirir las muestras.

RECOMENDACIONES DE COMPRA, CONSUMO Y CONSERVACIÓN.

- Antes de adquirir una salsa de tomate cátsup revisa que el envase no tenga ningún deterioro y además verifica su fecha de caducidad.
- Trata de consumir salsas cátsup o tipo cátsup que no contengan elementos añadidos fuera de la fórmula que dicta la Norma. Verifica si tienen colorantes, almidones, conservadores y espesantes.
- Estos productos tienen un sabor intenso y a veces picante (en el caso de la cátsup Heinz que adiciona salsa tabasco) y tienen un alto grado de acidez, por lo tanto, no son recomendables para aquellas personas que tienen problemas estomacales como gastritis o úlcera, así como tampoco para aquellas que tienen restringido el consumo de azúcar o sal.
- Algunas marcas recomiendan su conservación en refrigeración después de abierto el envase.

Numeralia:

Ya vimos que las cantidades de azúcares y sal de las cátsup varían enormemente, así que para simplificar tu búsqueda en los anaqueles, te decimos cuáles son las que más contenido sólido de tomate tienen, y las que presentan índices más altos de sodio y azúcar.

MAYOR CONTENIDO DE SÓLIDOS DE TOMATE

Destacamos las siguientes salsas por ser las que contienen más tomate

11.1%
Ketchup con salsa Tabasco Heinz

10.4%
Ketchup Santiveri

9.4%
La Costeña

MAYOR CONTENIDO DE SAL

3.1%
Ketchup con salsa Tabasco Heinz

3%
Salsa tipo cátsup Embasa Del Fuerte

2.9%
Salsa cátsup Mega Rika

2.9%
Salsa tipo cátsup Star Value

MAYOR CONTENIDO DE AZÚCARES

$1.75

33.4%
Salsa de tomate cátsup La Morena

24.6%
Salsa de tomate cátsup Soriana

24.6%
Salsa cátsup Golden Hills

LAS MÁS CARAS POR 100 GRAMOS

$18.70
Ketchup Santiveri

$5.60
Ketchup con salsa Tabasco Heinz

$4.50
Del Monte con Chipotle

Historia de la cátsup

INDISPENSABLE

desde hace SIGLOS

Es fácil relacionar la salsa roja con las papas fritas, las hamburguesas y la comida rápida y pensar en ella como un condimento símbolo de la modernidad. Pero su legado es prácticamente ancestral.

En una tira cómica del Pato Donald publicada en la década de 1950, el personaje de Disney llega a un muy elegante restaurante, toma su mesa habitual y le encarga al mesero un corte de carne de la mejor calidad, cocinado a una temperatura exacta durante el tiempo preciso para su gusto. Donald habla como todo un conocedor culinario, pero en el momento en que el suculento platillo es servido bajo esas estrictas órdenes de preparación, el pato saca una botella de cátsup y baña el exquisito pedazo de carne hasta dejarlo sumergido en la salsa roja. En ese sentido, todos tenemos algo del Pato Donald. Es inevitable tener una botella de cátsup a la mano y no colorear un poco (o mucho) nuestra comida con ella. Y es que es difícil no hacerlo. La cátsup está en todas partes.

Cada año se venden más de 840 millones de botellas de cátsup en el mundo, y esta cifra únicamente contempla la presentación que llevas a tu casa. Heinz, la compañía más grande y representativa en ventas de cátsup, asegura que cada año desplaza más de 11 mil millones de sobrecitos de la salsa. McDonald's produce su propia cátsup: más de 113 millones de kilos cada año.

La proliferación de los restaurantes de comida rápida en la segunda mitad del siglo XX ayudó a convertir a la cátsup en un condimento omnipresente, como lo señala el libro de referencia *The Oxford companion to America Food and Drink,* del Oxford University Press: "Con la comida rápida, la popularidad de la cátsup seguramente seguirá escalando. Algunos lo denuncian como una atrocidad culinaria estadunidense y otros lo condenan como promotor de la homogeneización global, pero hay quien lo ve como el esperanto de la cocina". Lo cierto es que esta salsa siempre ha sido un condimento global.

El origen de la cátsup, así como su nombre, se formó de China. A finales del siglo XVII, los ingleses la encontraron por toda Asia, sobre todo en Malasia. Originalmente no contenía tomate y era mucho más ligera. El llamado *ke-tsiap* era una mezcla de pescado en salmuera y especias, que fue llevada al Viejo Mundo por los exploradores británicos. La primera vez que se publicó su nombre como *ketchup* (como se le conoce hoy en día en inglés) fue en 1690. Para 1748, la afamada guía del hogar *Housekeeper's Pocketbook* recomendaba que toda ama de casa respetable debía tener siempre *ketchup* preparada.

Pero esta salsa todavía era una base bastante genérica de vinagre, sal y otros elementos. Existía cátsup de hongos, de nueces, de ostión y, con la exportación de productos de las colonias americanas, de tomate. La primera receta conocida hecha con la fruta data de 1804, y fue realizada en Filadelfia por el científico James Mease. Para finales del siglo XIX, la cátsup comercial había desplazado a la casera y se estaba consolidando como una industria.

Sin embargo, los proveedores de la época, tratando de ganar más dinero, utilizaban productos de baja calidad y añadían una serie de sustancias como ácido bórico y benzoato de sodio como conservadores, lo cual resultaba en una horrenda mezcla que, consumida en exceso, podía ser peligrosa para la salud. La estadunidense Acta de Alimentos y Medicamentos de 1906 detuvo estas prácticas y dejó a la cátsup en el limbo.

De todo ese lío surgió la receta que conocemos hoy. La compañía HJ Heinz empezó a preparar salsa con tomates maduros y de gran calidad, lo cual resultó, sí, en un producto de costo más elevado, pero también en la respuesta para no tener que usar conservadores. Los tomates contienen pectina, lo cual provocó que la salsa fuera más densa, además de añadir una mayor cantidad de vinagre, sal y azúcar; así, el producto final se conservaba fresco mucho más tiempo.

La fórmula y la estrategia de venta de la salsa por parte de Heinz y otros productores (el gigante Del Monte comenzó a vender la salsa en 1915, y Hunt's en 1940) duró décadas sin cambiar, con envíos cada vez mayores de botellas de vidrio a los almacenes. Durante la Segunda Guerra Mundial, Heinz se anunciaba como "el característico sabor de especias importadas para comidas en tiempos magros".

Durante el *boom* de los restaurantes de hamburguesas en los años 50, Heinz se adelantó a todos y surtió a McDonald's, hasta que en 1973, tras una mala cosecha de tomates en la que la marca dio prioridad a sus productos y no a la cadena de los arcos, McDonald's rompió el contrato con Heinz y comenzó a crear su propia salsa, elaborada por la compañía Golden State, convertida súbitamente en uno de los mayores proveedores de cátsup del mundo. Heinz todavía es el fabricante para otros restaurantes de comida rápida como Burger King y Wendy's, pero a la fecha no cede en sus intentos de recuperar el negocio con McDonald's.

Las mayores innovaciones que ha vivido la cátsup en las últimas décadas tienen que ver con su presentación. Las botellas de plástico se popularizaron en la década de 1970, mientras que los sobres individuales lo hicieron en los 80. Ahora hay cátsup de colores y ha reencarnado en empaques que se pueden exprimir.

Fieles a nuestra tradición culinaria, en México cada vez recurrimos más a las cátsup con algún tipo de chile añadido, como el chipotle, y aunque probablemente nunca será más popular que la tradicional salsa, la cátsup es indudablemente un aderezo consentido en los hogares nacionales.

Como el Pato Donald, muchos creemos que hasta los mejores guisados se acompañan mejor con la salsa. Sí, algunos sibaritas pueden verlo como una salvajada culinaria, pero es irremediable. ***—Alejandro García Williams***

EL FALSO VEGETAL

En un intento por recortar gastos en los programas de alimentación en las escuelas, el gobierno de Ronald Reagan en EU propuso en 1981 considerar la cátsup como un vegetal, y de esta forma poder dejar de servir una porción de comida en las secundarias subsidiadas. El ahorro alcanzaría los mil millones de dólares anuales, sin dejar de cumplir con los requerimientos nutrimentales establecidos por la ley. La propuesta fue ridiculizada por los medios y los detractores políticos de Reagan. La iniciativa nunca tomó forma.

9 5 4 9 8 9 7

Estudio de calidad: purés de tomate

EN BUSCA DEL TOMATE PERDIDO

Un porcentaje considerable de las marcas que analizamos no cumplen con la cantidad de tomate necesaria para denominarse "purés", según la única norma de referencia con la que contamos los consumidores. Entonces, ¿con qué has preparado tu sopa todo este tiempo? Te decimos quién te ofrece un auténtico puré de tomate.

FICHA TÉCNICA

PERIODO DEL ESTUDIO	PRODUCTOS ANALIZADOS	PRUEBAS REALIZADAS
29 de septiembre al 15 de noviembre de 2010	18	1,262

Tomate rojo, jitomate o, de forma más simple, tomate. Como sea que se le conozca en cualquier parte del país, este maravilloso fruto es otra más de las dádivas de México para las cocinas del mundo. "Un fruto de semejante redondez y semejante color (todo él lujuria apretada, rojo corazón congelado de doncella azteca) solo puede ser originario de un país que, en una época no muy lejana, fue casi el paraíso", escribió Fernando del Paso en su "Elogio del jitomate", parte del libro *La cocina mexicana,* un recetario de su esposa, Socorro del Paso, aderezado con textos del escritor.

El tomate es quizá el fruto de origen prehispánico que más éxito ha tenido en todas las cocinas alrededor del mundo, ya que es cordialmente acogido en prácticamente todas las costumbres gastronómicas. Prueba de ello es que los austriacos le llamaron "manzana del paraíso", los italianos lo conocen como "manzana de oro", mientras que los alemanes también le llaman "manzana del amor". Así entonces, no hablamos de un producto menor: el tomate posee propiedades nutritivas, ya que es rico en vitamina A y C, minerales como potasio, calcio, hierro, magnesio, sodio y zinc; además, es una fuente de licopeno, un pigmento vegetal del grupo de los carotenoides (que le otorga el típico color rojo intenso que debe tener) caracterizado por su capacidad antioxidante.

"¿Qué sería de los italianos sin sus pizzas? ¿De los norteamericanos sin su *ketchup?* ¿De los húngaros sin su *goulash?* O mejor dicho: ¿qué sería de estos y otros platillos, purés, pastas, salsas y jugos sin la existencia de ese maravilloso fruto que es el jitomate?", comenta en *La cocina mexicana* Fernando del Paso, a quien, por cierto, se le atribuye, de su época como publicista, este famoso *jingle* que seguro recuerdas: "...estaban los tomatitos / muy contentitos / cuando llego el verdugo / a hacerlos jugo". El puré más consumido en Occidente, y es posible que en todo el mundo, es la salsa de tomate. Es hora de saber si el puré que tienes a la mano en tu alacena le da la jerarquía que le corresponde al verdadero rey de la cocina.

El tomate es quizá el fruto de origen prehispánico que más éxito ha tenido en las cocinas alrededor del mundo.

EL ESTUDIO

¿Esa salsa roja que encuentras en la lata realmente es tomate? Nos propusimos averiguarlo en 18 marcas de tomate envasado, que dividimos en "puré de tomate" y "puré de tomate condimentado" (esto no tuvo un fin meramente ordenador, más adelante te explicamos por qué). En cada producto se verificó su contenido de sólidos de tomate, si estaba o no adicionado de colorantes, conservadores o espesantes (como almidones, celulosas o gomas), se midió su contenido de sal y se verificó su calidad sanitaria, la que en todos los casos fue satisfactoria.

Pistas para elegir el mejor puré

- Verifica que el producto se encuentre dentro de la fecha de caducidad.
- Lee y sigue las instrucciones de almacenamiento que aparecen en los envases.
- No compres latas o envases que estén rotos, dañados, deformados u oxidados.
- Es recomendable lavar la parte superior de latas y botellas antes de utilizar el producto.
- Para el mejor rendimiento sigue las instrucciones de uso del producto.
- A la hora de guisar toma en cuenta que varios de estos productos ya incluyen sal.
- Toma en cuenta que el costo del producto se relaciona con el contenido de tomate: dado que algunos productos se encuentran diluidos o tienen espesantes.
- Revisa las tablas de resultados y compara todos los productos (recuerda que analizamos purés de tomate y purés de tomate condimentado) para que puedas hacer la mejor elección.

TOMATE ENVASADO

	prinsa México 2950 g	**Golden Hills** Chile 213 g	**Delia**, puré de tomate frito España, 560 g	**La Costeña** México 800 g
Contenido de sólidos de tomate	11.2%	10.7%	10.2%	9.7%
Contenido de sal	0.9%	0.9%	0.8%	1.2%
Colorantes	1	Presenta	1	No presenta
Conservadores	2	Presenta	2	No presenta
Almidón	No presenta	Presenta	Presenta	No presenta
Espesantes	No presenta	No presenta	Presenta	No presenta
Costo por 100 g	$1.25	$1.50	$6.05	$2.10
Información al consumidor	Tuvo hasta 2.4% menos del contenido neto declarado.	Completa	Completa	Completa

	Cirio, puré de tomate natural triturado Italia, 680 g	**Divella** pulpa colada de jítomate Italia, 680 g	**la Torre** México 3100 g	**Del Fuerte** México 1 kg
Contenido de sólidos de tomate	8.5%	8.4%	8.3%	8.2%
Contenido de sal	0.02%	0.2%	1.2%	1.1%
Colorantes	No presenta	1	No presenta	No presenta
Conservadores	No presenta	2	No presenta	No presenta
Almidón	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta
Espesantes	No presenta	Presenta	No presenta	No presenta
Costo por 100 g	$5.75	$4.65	$1.45	$1.75
Información al consumidor	Completa	Completa	Tuvo hasta 3.9% menos del contenido neto declarado.	Completa

TOMATE ENVASADO (continuación)

	La Morena México 3 kg	Del Fuerte, puré de tomate sazonado México, 210 g
Contenido de sólidos de tomate	7.2%	6.1%
Contenido de sal	0.6%	0.8%
Colorantes	No presenta	Presenta
Conservadores	No presenta	No presenta
Almidón	No presenta	No presenta
Espesantes	No presenta	Presenta
Costo por 100 g	$1.30	$1.75
Información al consumidor	Tuvo hasta 4.5 %menos del contenido neto declarado.	Completa

La Norma Mexicana dicta que el contenido de sólidos solubles de tomate sea de 10% y no más de 2% de sal.

PURE DE TOMATE
CONDIMENTADO ENVASADO

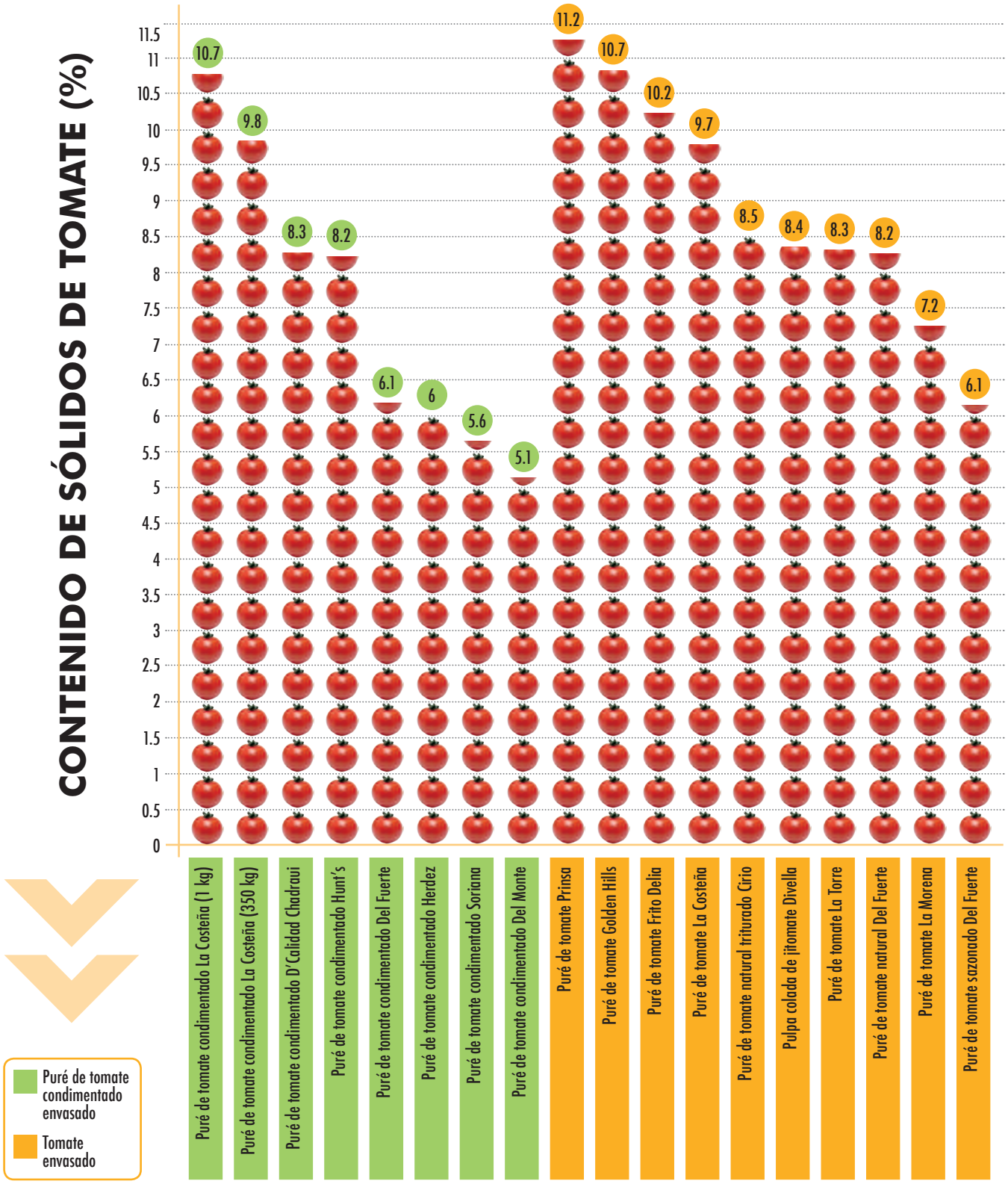
	La Costeña México 1 kg	La Costeña México 350 g	D` Calidad Chedraui Chile 213 g	Hunt´s México 210 g
Contenido de sólidos de tomate	10.7%	9.8%	8.3%	8.2%
Contenido de sal	1.1%	1.3%	0.9%	1.2%
Colorantes	No presenta	No presenta	Presenta	No presenta
Conservadores	No presenta	No presenta	Presenta	No presenta
Almidón	No presenta	No presenta	Presenta	No presenta
Espesantes	No presenta	No presenta	Presenta	No presenta
Costo por 100 g	$1.80	$2.15	$1.60	$1.80
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa

	Del Fuerte México 1 kg	Herdez México 210 g	Soriana México 210 g	Del Monte México 210 g
Contenido de sólidos de tomate	6.1%	6%	5.6%	5.1%
Contenido de sal	1.3%	0.9%	1%	1.2%
Colorantes	Presenta	No presenta	Presenta	No presenta
Conservadores	No presenta	2	2	No presenta
Almidón	Presenta	Presenta	Presenta	No presenta
Espesantes	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta
Costo por 100 g	$1.25	$1.60	$1.40	$1.75
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa

1: No comprobó no contener colorantes **2:** No comprobó no contener conservadores

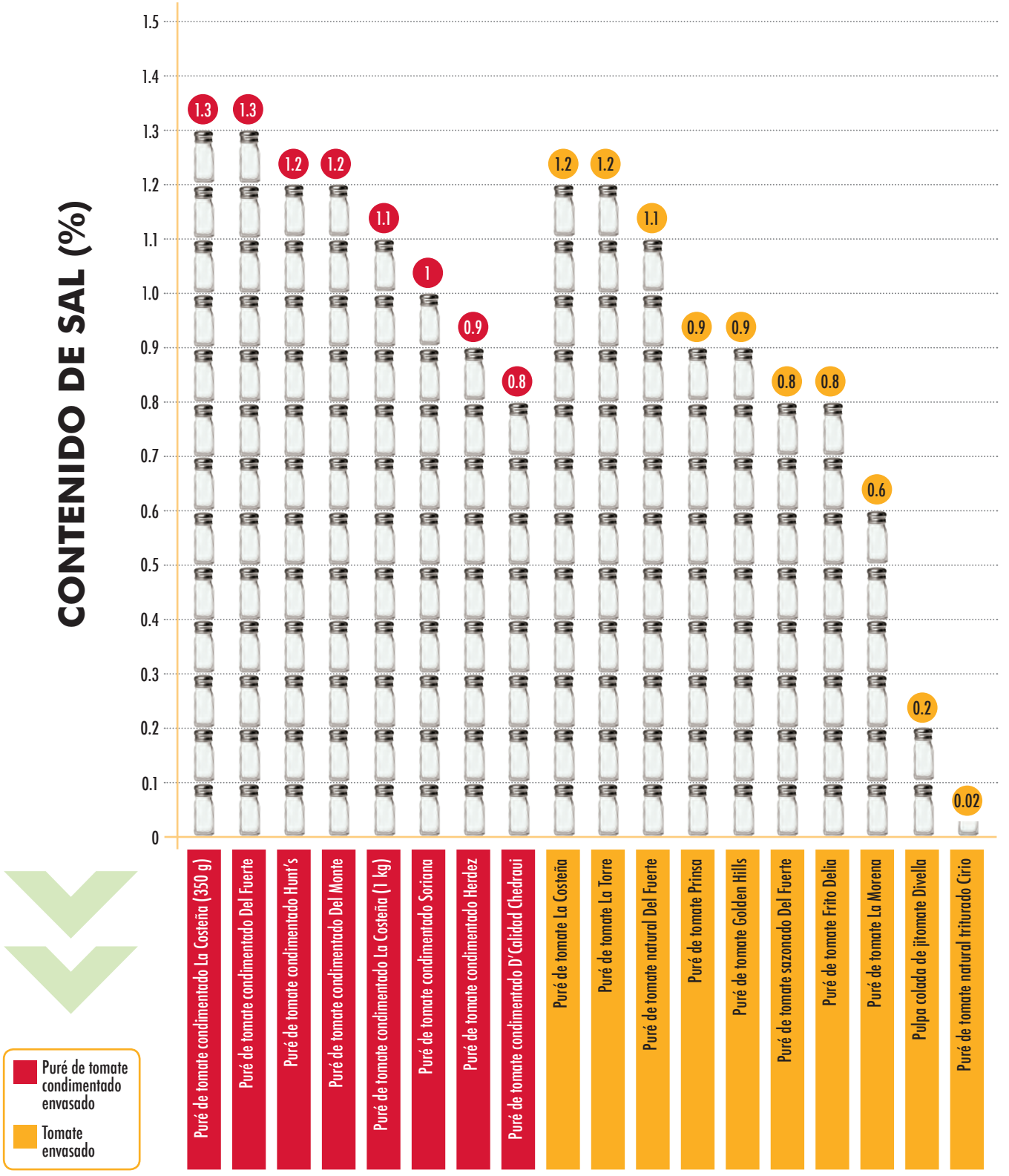
¿Y DÓNDE ESTÁ EL TOMATE?

Para poder llamarse "puré", las marcas deben contener, como mínimo, 10% de sólidos solubles de tomate, lo que está estipulado en una Norma Mexicana, que es la referencia de calidad de estos productos. Desafortunadamente, la mayoría de las muestras que analizamos no alcanzó dicho porcentaje.



NI TAN SALADOS (¡BIEN!)

La buena nota de este estudio la dio la sal. De acuerdo con la Norma Mexicana los purés de tomate no deben contener más de 2% de este ingrediente. Por fortuna, todos se mantuvieron por debajo de ese límite. Pero no está de más que analices qué purés te aportan la menor cantidad de este elemento.



LA PUREZA DE UN PURÉ

En este estudio de calidad, ya lo has visto, pocos cumplen con el contenido mínimo de sólidos de tomate que requiere la normatividad. ¿Qué te están vendiendo esos productos? ¿Merecen llevar el nombre de puré de tomate?

Te explicamos el asunto. Existe una Norma Mexicana, la NMX-F-033-1982, que establece las especificaciones que debe cumplir el producto denominado "puré de tomate envasado". La Norma estipula a los fabricantes, entre otras cosas, que los purés deben contener un mínimo de 10% de sólidos solubles de tomate, no deben contener más del 2% de sal y no les permite la adición de colorantes o espesantes, ya que con estos podrían disfrazar la falta de tomate en su producto. Las Normas Mexicanas son una referencia para determinar la calidad de los productos, particularmente para la protección y orientación de los consumidores, de tal forma que cuando estas normas establecen especificaciones, es de esperarse que todos los productos las cumplan. Además, la Ley Federal de Protección al Consumidor obliga a que la información o publicidad relativa a bienes, productos o servicios que se difunda por cualquier medio o forma, sea veraz. ¿Y cómo pueden comprobar los purés de tomate la información que nos proporcionan en su etiqueta? Atendiendo las especificaciones de la norma que ya mencionamos.

La mayoría de las muestras no cumplen con los contenidos de sólidos de tomate que establece la Norma Mexicana.

Desafortunadamente, comprobamos que es una mala costumbre entre las marcas llamar puré a un producto que no lo es del todo. Así, existen algunas marcas que se denominan "purés condimentados" "sazonados" o "pulpa de tomate", entre otros términos. El cambio en la denominación exenta a estos productos de cumplir la norma y, entonces, los fabricantes añaden colorantes, conservadores, almidón y/o espesantes. Todo un caso el mundo de los purés de tomate. Este es un resumen final de lo que encontramos:

Los que tienen espesantes

Del Fuerte
Puré de tomate condimentado, 1 kg

Del Fuerte
Puré de tomate sazonado, 210 g

Delia
Puré de tomate frito, 560 g

Divella
Pulpa colada de jitomate, 680 g

D`Calidad Chedraui
Puré de tomate condimentado, 213 g

Del Monte
Puré de tomate condimentado, 210 g

Herdez
Puré de tomate condimentado, 210 g

Soriana
Puré de tomate condimentado, 210 g

El que resultó el mejor

La Costeña, pure de tomate condimentado, 1kg
Costo por 100 g: **$1.80**

A pesar de ser condimentado, tiene alto contenido de tomate.

Tiene poca sal.

No contiene colorantes, conservadores, almidones ni espesantes.

Precio accesible: $1.80 por 100 g, en promedio.

Ante estos resultados y el aparente desorden que tiene el mercado de los purés de tomate significa, a los consumidores preocupados en el tema solo les quedan dos opciones: analizar detenidamente cuál es la marca que más se acerca a lo que debería ser un auténtico puré, o hacer su propio puré de tomate en casa. Puedes revisar la Tecnología Doméstica que publicamos en esta misma edición para preparar un litro de puré. Tendrás varios beneficios: te asegurarás de la calidad sanitaria del producto, ahorrarás 15% de lo que gastarías en el producto comercial y, lo más importante, sabrás que el puré con el que preparas tus alimentos está hecho por completo de tomate, sin colorantes y sin espesantes. Tal vez valga la pena darse un tiempo e intentarlo.

5 TOP Los que tienen menos tomate

Si comparáramos a todas las marcas en relación con su contenido de tomate, veríamos que los últimos de la fila tienen en verdad poco de este producto. Estas son las cinco peores en este rubro.

1 Del Monte
Puré de tomate condimentado, 210 g
↘ Contenido de sólidos de tomate: **5.1%**

2 Soriana
Puré de tomate condimentado, 210 g
↘ Contenido de sólidos de tomate: **5.6%**

3 Herdez
Puré de tomate condimentado, 210 g
↘ Contenido de sólidos de tomate: **6%**

4 Del Fuerte
Puré de tomate Sazonado, 210 g
↘ Contenido de sólidos de tomate: **6.1%**

5 Del Fuerte
Puré de tomate condimentado, 1kg
↘ Contenido de sólidos de tomate: **6.1%**

Cómo entender lo que te cobran por escriturar

PREPÁRATE: UN NOTARIO TE ESPERA

Si quieres que esa casa o departamento que vas a comprar sea indiscutiblemente de tu propiedad, no hay de otra: necesitas un notario. Te decimos cómo identificar al que te cobra lo justo. **Por Amadeo Segovia, Alma Beade y Armando Aguilar. Ilustraciones de Enrique Ortega**

Existen profesionistas a los que les cuesta trabajo ganarse la confianza de las personas. De acuerdo con la Encuesta Servicios Notariales en el Distrito Federal 2010, el 71% de los ciudadanos manifestó que les tienen poca o nada de confianza a los notarios. Y es que, a diferencia de los banqueros, los políticos o los contadores (quienes encabezan, según la encuesta, la lista de profesionistas poco confiables), el origen y la labor de los notarios son un tanto difíciles de determinar.

"Un notario es un profesional del derecho, un abogado, al que el Estado enviste de fe pública y tiene a su cargo recibir, interpretar, redactar y dar forma legal a la voluntad de las personas que acuden ante él", instruye Nicolás Maluf, secretario de Comunicación Social de la Asociación Nacional del Notariado Mexicano. He aquí la primera pista para entender el mundo notarial: un notario es un abogado. ¿Pero qué es eso de la "fe pública"? Erick Salvador Pulliam, presidente del Colegio de Notarios del Distrito Federal, nos explica: "La fe pública es una presunción de verdad que otorga el Estado a los actos que se realizan ante el notario". Así, todo lo que certifique el notario se tiene como cierto ante la ley, hasta que se demuestre lo contrario.

Cada estado de la República cuenta con sus respectivas notarías y son precisamente los gobiernos estatales quienes, en función del aumento de la población y las necesidades sociales, autorizan sus creaciones. De acuerdo con datos del INEGI, en México existen 3 mil 130 notarías públicas encargadas de atender a la población nacional. Entre los principales servicios que los notarios prestan a la ciudadanía están los testamentos, otorgamiento de poderes, constitución de sociedades y fe de hechos (notificaciones, requerimientos, existencia y capacidad de las personas). Pero existe una labor notarial que destaca por estar ligada directamente con el bien patrimonial más importante que cualquier ciudadano puede poseer: su casa. Hablamos de la escrituración, quizá el aspecto más peliagudo pero esencial a la hora de comprar un inmueble.

La cultura de la escritura

En tu casa mandas tú, eso es cierto... siempre y cuando sea tuya, sobre todo ante la ley. En este sentido, los notarios son personajes indispensables para dar certeza jurídica en la propiedad de bienes inmuebles. Quien compra una vivienda tiene que contratar un notario porque "él verificará que el propietario tenga derecho a vender, que la vivienda esté inscrita en el registro público, que estén pagados los impuestos y derechos que genera (como el predial y el agua), que no esté hipotecada o embargada. En resumen, el notario verifica que toda la documentación de la propiedad esté en regla", comenta Nicolás Maluf.

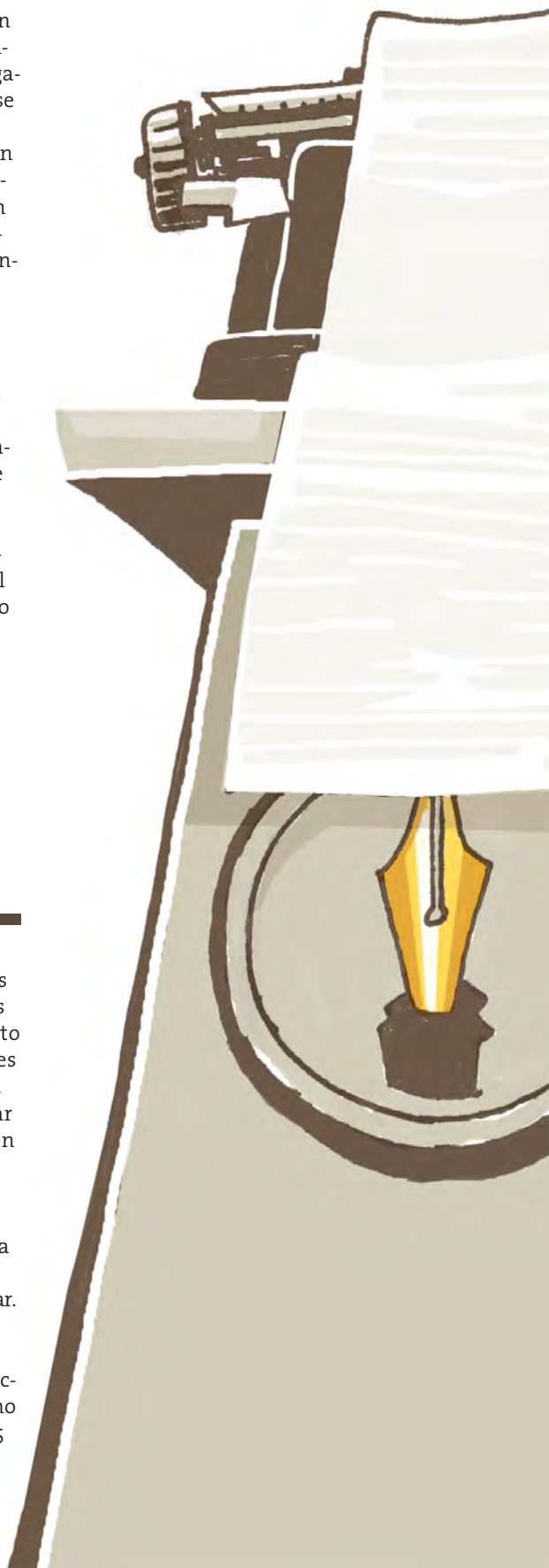
Al invertir en algo tan importante, lo último que quieres es verte envuelto en problemas o limitaciones para disponer de tu propiedad. Por ejemplo, si compras una casa y lo haces solo a través de un contrato de compra-venta, puedes vivir en ella pero no puedes solicitar un crédito para poner un negocio o para ampliarla y, muy importante, no puedes heredarla. Esto solo por mencionar los problemas menos graves, ya que al no contar con escrituras te puedes ver inmiscuido en problemas legales tan serios como que quien te vendió no sea el legítimo dueño, que esté casado en sociedad conyugal y resulte que su pareja no estaba de acuerdo con la venta, que la casa sea un bien heredado y que el vendedor no sea el único beneficiario o que tenga problemas con el fisco. Todas las pesadillas anteriores tienen una misma consecuencia: alguien intentará quitarte lo que tú habías pagado de buena fe. "Si la compra-venta se hace ante el notario, este da la tranquilidad de que los documentos están en regla y la escribe en el registro público para efectos de que todos sepan que el inmueble ya es de un comprador nuevo", complementa el representante de la Asociación Nacional del Notariado Mexicano.

Por desgracia, los consumidores todavía no valoramos en su justa medida la certeza jurídica que brindan las escrituras. En el Distrito Federal, 47% de las personas no tienen regularizada su propiedad. Y se supone que la capital del país está entre las entidades con más cultura notarial del país. El presidente del Colegio de Notarios del Distrito Federal reconoce el principal factor por el que la gente no escritura: "La cuestión económica es muy importante. Probablemente es el momento de revisar si el impuesto por adquisición de bienes inmuebles tiene una tarifa adecuada o ya está excedido. A lo mejor hay que revisar si por ahí está el problema mayor en la escrituración".

El notario es quien verifica que toda la documentación de la propiedad que se va a escriturar esté conforme a la ley.

Por qué cobran lo que cobran

El punto más oscuro y controversial a la hora de contratar un notario es, precisamente, lo que te cuesta escriturar. Tratemos de darle un poco de luz al asunto. A fin de conocer todo lo que implica este servicio notarial, la Dirección General de Estudios sobre Consumo de **Profeco** realizó una encuesta a 145



notarías públicas del Distrito Federal para exponerles un caso muy concreto: queremos comprar un departamento usado para uso habitacional, que no está hipotecado, ni es parte de una herencia, de 75 metros cuadrados, ubicado en el Distrito Federal, que se pagará con dinero propio (sin crédito alguno de por medio) y cuyo precio de venta es de 900 mil pesos.

Como el comprador es quien debe pagar los honorarios del notario, les preguntamos cuánto nos cobrarían por escriturarnos dicho departamento. En promedio, las notarías consultadas nos cobrarían 7.4% de lo que nos cuesta el inmueble, es decir, $68 mil. Para cualquier persona que ahorra durante años para adquirir una vivienda, esto significa un dineral, ya que lo ve desde la perspectiva de que a muy pocos profesionistas se les pagan esas cantidades por obtener un papel. ¿Qué tan cierta es esa impresión de que los notarios cobran demasiado? El notario Erick Salvador Pulliam explica que en realidad solo "una sexta parte del costo total de la operación es el honorario del notario, el resto es el impuesto sobre adquisición de inmuebles, derechos y gastos que hay que pagar por motivo de la operación".

En términos generales, cuando se escritura un inmueble el consumidor paga al notario por lo siguiente:

Honorarios. La tarifa que cobra el notario los establece cada estado de la República y se calcula según el valor del inmueble.

Avalúo. Permite conocer el valor comercial del inmueble sobre el cual se calcularán los honorarios del notario, impuestos y costo de algunos trámites.

Impuesto Sobre la Renta. Cuando el valor del avalúo excede el precio pactado por la vivienda, se considera que la diferencia es ingreso del comprador, por lo que pagará ISR por esa ganancia.

En promedio, las notarías cobran 7.4% del valor del inmueble; 1/6 parte corresponde a honorarios del notario.

PREGÚNTALE AL NOTARIO

Estas son las preguntas más frecuentes que se hace cualquier persona y lo que nos respondieron los profesionales en la escrituración de casas:

1 ¿Qué documentos necesitan presentar ante el notario tanto comprador como vendedor?
Vendedor: datos de inscripción en el Registro Público de la Propiedad, acta de nacimiento, boletas de predial y de agua de los últimos cinco años (o carta del administrador del condominio que manifieste que no debe cuotas, dado el caso). Comprador: identificación oficial

2 ¿Los aranceles son los mismos en todas las notarías?
Todos los notarios, en teoría, deberían cobrar lo mismo toda vez que se sujetan al mismo arancel. Sin embargo, existen notarios que no cobran ciertas cláusulas o trámites que especifica el arancel.

3 ¿Quién establece el arancel y vigila que los notarios los cumplan?
El arancel lo fija cada estado de la República y quienes verifican que se cumplan son los gobiernos estatales y el colegio de notarios de cada entidad.

4 ¿Qué tipo de avalúo hace el notario?
Es un avalúo comercial y lo realiza un perito evaluador autorizado por la tesorería. Tiene una vigencia de seis meses.

5 ¿Qué es lo más caro en la operación?
Lo más caro en el monto total de una escrituración de un inmueble es el Impuesto sobre Adquisición de Inmuebles.

6 ¿La asesoría en notarías tiene un costo?
Regularmente la asesoría en las notarías no se cobra.

7 ¿Qué sucede si el notario muere mientras tramita mis escrituras?
En caso de muerte de un notario sus protocolos y expedientes se mandan al archivo de notarías hasta que la notaría vacante se le asigne a otro notario al que se le devolverá la documentación de los últimos cinco años.

8 ¿Si la casa que voy a comprar debe el predial de varios años, yo tendré que pagarlos?
Cuando un inmueble tenga un adeudo de gravamen (un impuesto de agua y predial), hay que asegurarse de que el acreedor dé su consentimiento antes de adquirirlo, toda vez que este acto jurídico no solo es una transmisión de la propiedad, sino que también se transfiere el adeudo al nuevo propietario.

En caso de que el avalúo sea menor al precio acordado, el vendedor será quien pague ISR sobre esa ganancia.

Impuesto sobre adquisición de inmuebles o impuesto sobre traslado de dominio. Este es el rubro más caro en el monto total de una escrituración. Su valor lo establece cada estado del país y está en función del valor del inmueble.

Certificado de existencia o inexistencia de gravámenes. Es un documento mediante el cual se comprueba la situación jurídica registral que guarda un inmueble.

Derecho de inscripción en el Registro Público de la Propiedad. Este trámite permite la inscripción de documentos por los que se adquiera, transmita o modifique la posesión de bienes inmuebles.

Las ofertas del notario

De acuerdo con los especialistas consultados, la mayor parte del costo de una escrituración se refiere a impuestos y derechos, aspectos en que los notarios no pueden influir ya que están establecidos por las leyes y reglamentos de los distintas entidades del país. En cuanto a sus honorarios sucede algo similar: cada estado establece los aranceles en los que se tasa cuánto puede cobrar un notario. Desafortunadamente, no todos los que contratan los servicios de un notario para escriturar una vivienda pueden comprobar oficialmente si lo que este les cobra es lo correcto: de los 32 estados, solo en siete (Baja California, Chiapas, Chihuahua, Durango, Distrito Federal, Jalisco y Sonora) obtuvimos información actualizada a 2010 de los aranceles notariales. Es decir, el resto de los estados no ofrecen información al alcance del público de cuánto deben cobrar los notarios por sus servicios.

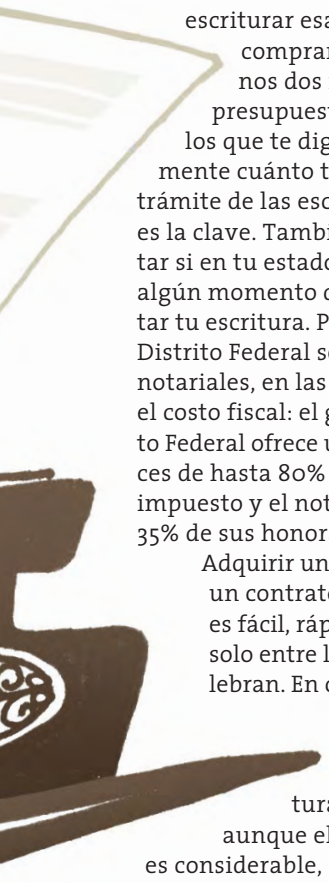
Además de lo anterior, los notarios pueden omitir algunos conceptos previstos en los aranceles, en busca de competir con mejores precios. Por ejemplo, en el Distrito Federal, un notario podría cobrar, de acuerdo con los aranceles que rigen en la capital del país, por estudiar la posible compra de una vivienda; sin embargo, existen

El consumidor puede solicitar al notario el desglose de los gastos. Así se entera de todo lo que le están cobrando.

notarios que prefieren prescindir de ese derecho y así ofrecer mejores precios al comprador del bien.

Ya sea por la diversidad de impuestos que hay que pagar, por la falta de información de los aranceles o por la interpretación que hacen de estos los notarios, la elección de una notaría para escriturar una vivienda es un tema que causa incertidumbre a cualquiera. Ante este panorama la mejor recomendación antes de contratar un notario es pedirle "un presupuesto por escrito, en donde desglosa cuánto corresponde a los honorarios propios, cuánto corresponde al impuesto sobre la renta por la enajenación de bienes, etcétera", sugiere Nicolás Maluf, quien señala esto como un derecho: "El consumidor tiene la facultad de solicitar al notario el desglose de todos los gastos. Así, se enterá de todo lo que le están cobrando".

Una vez que sabes, punto por punto, cuánto te va a cobrar el notario por escriturar esa casa que quieres comprar, solicita en al menos dos notarías más los presupuestos por escrito en los que te digan aproximadamente cuánto te cobrarán por el trámite de las escrituras. Comparar es la clave. También puedes preguntar si en tu estado hay descuentos en algún momento del año para tramitar tu escritura. Por ejemplo, en el Distrito Federal se realizan jornadas notariales, en las que se disminuye el costo fiscal: el gobierno del Distrito Federal ofrece un descuento a veces de hasta 80% del monto del impuesto y el notariado descuenta 35% de sus honorarios.



Adquirir una casa por medio de un contrato de compra-venta es fácil, rápido y válido, pero solo entre las partes que lo celebran. En cambio, una notaría tarda aproximadamente mes y medio para escriturar un inmueble, y aunque el gasto que realizas es considerable, a cambio de ello obtienes lo más importante: seguridad jurídica. Solo así tendrás todo el derecho de decirle a quien sea que esa casa es muy tuya.

¿Tienes problemas con un notario?

Profeco no tiene competencia para recibir quejas contra notarios. Quienes se encargan de esta tarea son los gobiernos de cada uno de los estados. Pero si tienes alguna reclamación también puedes acudir a la agrupación de notarios de tu entidad: en cada estado hay un colegio de notarios que brindan asesoría al público en general sobre los servicios que ofrecen las distintas notarías, así como su ubicación y teléfonos para contactarlos.

ESTADO	TELÉFONO	PÁGINA EN INTERNET O EMAIL
Aguascalientes	01 (449) 916 1357	cironotaria46ags@yahoo.com.mx
Baja California	01 (664) 684 1460	xiv@notaria3.net
Baja California Sur	01 (612) 125 6090	notariaonce@prodigy.net.mx
Campeche	01 (938) 384 2644	notaria23@hotmail.com
Coahuila	01 (844) 180-2733	www.notarioscoahuila.org
Colima	01 (312) 312 05 99	arturonc@prodigy.net.mx
Chiapas	01 (962) 626 4556	notaria65chiapas@yahoo.com.mx
Chihuahua	01 (65) 6612 4455	www.notariosdelestadodechihuahua.org.mx
Distrito Federal	01 (55) 5511 1819	www.colegiodenotarios.org.mx
Durango	01 (618) 813 0282	www.notariadodurango.org
Estado de México	01 (722) 217 6329	colegiodenotariosedomex@hotmail.com
Guanajuato	01 (462) 626 3094	www.rppc.guanajuato.gob.mx/portal
Guerrero	01 (755) 554 3100	www.notariadoguerrerense.org.mx
Hidalgo	01 (771) 719 5690	notaria6pachuca@gmail.com
Jalisco	01 (33) 3614 9627	www.notariosjalisco.org.mx
Michoacán	01 (443) 323 3564	oceguedanot92@prodigy.net.mx
Morelos	01 (777) 311 7645	notaria7@hotmail.com
Nayarit	01 (311) 210 2483	colegionotariosnayarit@prodigy.net.mx
Nuevo León	01 (818) 344 0038	www.cnpnl.org.mx
Oaxaca	01 (951) 515 2985	gilbertogm@prodigy.net.mx
Puebla	01 (222) 246 3266	colegnotary@hotmail.com
Querétaro	01 (442) 229 0749	www.notariadoqueretano.org.mx
Quintana Roo	01 (998) 892 0111	notaria38cancun@hotmail.com
San Luis Potosí	01 (444) 812 2597	www.colegionotariosslp.com.mx
Sinaloa	01 (667) 752 2303	www.notariosdesinaloa.com
Sonora	01 (662) 212 2723	www.notariadosonora.com.mx
Tabasco	01 (993) 315 5642	leticia26@prodigy.net.mx
Tamaulipas	01 (833) 264 2368	www.notariostamaulipas.com.mx
Tlaxcala	01 (247) 472 1542	notahuamantla@prodigy.net.mx
Veracruz	01 (228) 817 4417	www.notariosveracruz.org
Yucatán	01 (999) 920 5783	fjclabog@prodigy.net.mx
Zacatecas	01 (492) 925 0977	notaria30dezac@prodigy.net.mx

Fuente Asociación Nacional del Notariado Mexicano, AC

Guía del reciclaje en México

BASURA
QUE NO ES BASURA

Cómo, dónde y por qué llevar tus residuos para que puedan reutilizarse.

Por Ágata Székely, con ilustraciones de Alejandro Klamroth

En el país, cada persona genera cada día casi un kilogramo de basura, lo que, multiplicado por el número de habitantes da un resultado de más de 100 mil toneladas de desechos diarios (esto sin contar los que generan las industrias). Según cifras de la Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales, en México apenas se reutiliza entre el 11 y el 12% (mientras que países desarrollados reciclan entre 35 y 60% de la basura que producen). Por otra parte, solo 60 % de los residuos se deposita en rellenos sanitarios, mientras el 40% restante se va a tiraderos que no cumplen con los requisitos formales y por lo tanto son dañinos para la salud humana y del ambiente. ¿Por qué es necesario reciclar? Hay razones económicas, ecológicas e incluso éticas para hacerlo. Si los residuos se queman, contaminan el aire, causando gases tóxicos, lluvia ácida y calentamiento global con todos sus peligros. Si se entierran, intoxican el suelo. También el agua si llegaran a desecharse en ríos, mares y lagos, cosa que sucede habitualmente. Reciclando se ahorra espacio (los rellenos suelen saturarse muy rápido y buscar nuevos sitios para enterrar residuos es cada vez más complejo), agua y energía: por un lado la que se usaría en la fabricación y/o extracción de las materias primas –aluminio, plásticos, papel, vidrio, etcétera. Por el otro, en los procesos en que esos materiales se vuelven a fundir, se utilizan menos recursos que en hacerlos "desde cero".

"El negocio del reciclaje es una oportunidad que tienen los pueblos pobres para hacer economía y autoempleo, impuestos y divisas", expresa Elías Vanegas Velázquez, director ejecutivo del Instituto Nacional de Recicladores AC (INARE). Para esto, el experto señala que es preciso una política de fomento a la industria nacional y regulación legal y tributaria: "Los ciudadanos debemos ser más responsables, comprometidos con lo que consumimos y los fabricantes e importadores deben dar mayor información sobre sus productos y asumir responsabilidades en materia de reciclaje". ➔

El ambientalista Arnold Ricalde, director de la Asociación Civil Organi-K, asesor del gobierno federal y organizador del reciente Pepenafest –un festival de reciclaje– indica que los residuos inorgánicos significan el 35% de la basura total. "La mitad de la basura la componen los residuos orgánicos aptos para el compostaje y hay un 15 por ciento que, por la característica de la composición del material no se puede reciclar o es muy difícil, como el unicel".

Según Ricalde, uno de los primeros obstáculos para reciclar con éxito una mayor cantidad de basura con esta posibilidad es que la gente no separa los residuos como debería: "Entre más separados entregue la gente sus residuos, más se puede reciclar. Si yo tengo una lata de atún y antes de tirarla a la basura la enjuago, es muy fácil de reciclar. Pero si yo la entrego con residuos de atún, el industrial lo tiene que pasar por un sistema de lavado y eso es más costoso y reduce los incentivos para reciclar".

Otro reto al que nos enfrentamos es la transportación: "Si la gente no está separando y acopiando en puntos específicos, es muy difícil pasar por cada una de las casas por un material a reciclar. Es necesario que existan más puntos de acopio que faciliten esto, porque de otra forma toda la ganancia se pierde en el transporte. Por ejemplo: un kilo de (botellas plásticas) PET se compra en aproximadamente 1 o 2 pesos, pero si yo no lo compacto me va a ocupar muchísimo volumen y voy a llenar un camión nada más con 50 o 100 kilos. Si vendo 100 kilos son apenas 100 pesos y si tengo que transportarlos me gasto mucho más en llevarlo que lo que voy a ganar". Además hace falta invertir en infraestructura: compactadoras, lavadoras, trituradoras, para incrementar el reciclaje y ampliar sus utilidades.

¿Qué puede hacer el consumidor? Cuando pasa el señor de la basura darle todos los residuos reciclables por separado. "La mayor parte de los camiones de basura tienen compartimentos para reciclar. Si yo le digo al señor: estas son latas de aluminio, esto papel y cartón, esto es PET, etcétera, s va a reciclar."

Otra acción útil es llevar lo que se pueda a centros de acopio establecidos para el caso. Lo que sigue es una guía para deshacerse de forma ética y ecológica de los desechos reciclables más comunes.

PAPEL

Según cifras del Instituto Nacional de Ecología, por cada tonelada de papel que se recicla, 17 árboles se salvan de ser talados. Al reducir, reutilizar o reciclar esta cantidad de papel se ahorran, además, 26 mil litros de agua y 4,100 kilowatts de electricidad.

En México se fabrican 22 millones de toneladas de papel al año y más del 80% es reciclado.

Puedes reciclar: el papel de diarios, revistas, hojas impresas, sobres, legajos, cajas, envolturas, folletos y otros.

Si vas a llevarlos a reciclar no los mezcles con aluminio, plastificados, celofán, papel carbón, fotos, papel higiénico o servilletas usadas ni envases de tetrapack ni adhesivos.

Además: imprime lo menos posible, usa trapos en lugar de rollos de papel, compra solo papel reciclado, rechaza folletos que no te sirvan.

CENTROS DE ACOPIO EN EL DF

→ **Compra y venta de desperdicios y desechos Alcamare (grupovaldez.com)**
Diferentes sucursales:

- **Ecatepec**
  Carretera Lechería-Texcoco km 46.5 Int, B. Del Carmen, Ecatepec
  2622 9131
- **Azcapotzalco**
  Antigua Calzada de Las Granjas 85-E, Pantaco, Azcapotzalco
  5561 5629
- **Roma**
  Puebla 317, Roma, Cuauhtémoc
  5553 9918
- **Tabacalera**
  Ezequiel Montes 48-2, Tabacalera
  5592 4475
- **Del Valle**
  Pilares 129, Del Valle; Benito Juárez, 5559 8812
  (También reciben otros materiales; la dirección se incluye también en el recuadro "Centros de acopio de todos los materiales.")

→ **Servicios y Ecología Condesa**
Ensenada 97, Hipódromo
a1contenedores.com.mx

→ **Intercelulosa de México Satélite**
Circuito Médicos 51-4,
5393 9000
intercelulosa.com.mx

→ **Reciclemex**
Patriotismo 75, Escandón
grupovaldez.com

→ **Bodegas Estrella**
Tláhuac
Providencia 89, Los Olivos.
5845 1599

→ **Desperdicios Industriales Zaragoza**
Calzada I. Zaragoza 914 Bis, Pantitlán Agrícola
5763 8897

→ **Cartonera Elefante**
Francisco de Asís 70,
Lomas Estrella, Iztapalapa
5656 5898

→ **Proveedora de Materias Primas Sena**
Nubia 179, Clavería,
Azcapotzalco
5393 5991

→ **AVAP**
Club Atlante S/N, Tlalpan,
VL Cárdenas
5025 1324

→ **AMBI**
Sur 4 #276, Iztacalco
5558 1604

PET

A pesar de ser 100% reciclables, según datos de la Asociación para Promover el Reciclado del PET (Aprepet), sólo el 21.5% de las 233 botellas que desechamos cada uno de los mexicanos al año se recicla. El resto se encuentra disperso en el medio ambiente y en rellenos sanitarios. Este y otros productos plásticos se fabrican con petróleo. Tanto su producción como los desechos son graves problemas ambientales.
Puedes reciclar: botes de agua, aceite, botellas de refrescos y de limpiadores: reconócelos por el número 1 en la base.

Quítale la etiqueta al envase y aplástalo para que no ocupe espacio. Déjales la tapa puesta. Prefiere rellenar tu botella a comprar una nueva.

CENTROS DE ACOPIO
EN EL DF

→ **ECOCE**
Moliere 39 piso 5, Polanco
5281 5318
ecoce.org.mx

Ecoce tiene centros de acopio en más de 300 escuelas en el DF. Llama a la organización para crear un nuevo centro.

→ **Palsan**
Pedro Aceves Mz.30 Lt9, Santa Martha Acatitla, DF
5733 1407

OTROS CENTROS

→ **Promotora ambiental**
Ave. Ejido 12-A
San Pedro Xalostoc, Ecatepec, Estado de México
5790 1407

OTROS PLÁSTICOS

El plástico que lleva en su base el número 2 (polietileno de alta densidad) también es reciclable. De este material están hechos los botes de leche, yogur, jugos pequeños, los contenedores de detergentes, blanqueador y suavizantes para la ropa y también los de champú, acondicionador y cremas corporales.

Para llevarlos a reciclar, no los mezcles con otros plásticos.

CENTROS DE ACOPIO
EN EL ESTADO DE MÉXICO

→ **Regeneración de Plásticos**
Privada Morelos 8
Xocoyahualco,
Tlanepantla
5393 7889

→ **Plásticos Perlora**
Curtidores 24,
Cuautitlán Izcalli
5872 3922

EN MONTERREY

→ **Absolut Recycle**
(además de plástico, reciben todos los materiales)
Del Barbecho 950, Bosques de Lindavista San Nicolas de los Garza, Nuevo León
8031 2589
absoluterecycle.com

EN GUADALAJARA

→ **Ecoplásticos de Americe**
Antonio Larrañaga 1302,
Huentitlán El Alto
3674 0108

ALUMINIO

De acuerdo con datos del INE, cada persona en México desecha alrededor de 13 kilos (unas 65 unidades) de latas de aluminio y hojalata anualmente. Una lata de aluminio no se desintegra hasta después de 500 años. Cuando se utiliza aluminio recuperado en lugar de materias primas para fabricar las latas, se genera un ahorro de 95% del total de energía requerida para el proceso. Si se consideran los costos de recolección, transporte y transformación, el ahorro generado es de casi el 40%. Reciclando una lata de aluminio se ahorra suficiente energía como para hacer funcionar un televisor por tres horas y media. Si cada uno de nosotros reciclara 10 latas de aluminio al año ahorraríamos la electricidad que consumen todos los televisores del país encendidos durante 5 horas, el gas de 80 mil hogares y 51 mil toneladas de petróleo.
Puedes reciclar: latas de jugos, refrescos y cervezas.

No confundas las latas con las láminas de conservas de alimentos ni las revuelvas con papel aluminio, alambre y otro metal. Aplasta las latas para que ocupen menos espacio.

CENTROS DE ACOPIO

→ **Ver centros de "Todos los materiales".**

¿SABÍAS QUÉ...?

La producción de basura en México creció nueve veces en cuatro décadas.

TETRAPACK

Las cajas de jugos, leche, salsas y otros productos larga vida también son reciclables y existen depósitos públicos para ellos. Para facilitar su reciclaje, ábrelos de un lado, enjuágalos, deja secar, almacena y amarra, compactándolos y colocándolos en depósitos públicos.

CENTROS DE ACOPIO

→ **Programa educativo "reciclable por naturaleza" juniorleaguemexico.org.mx**
Platón 211 Polanco
Llama al 5395 5088 para que te indiquen tu centro más cercano.

→ **Ver centros de "Todos los materiales".**

RESIDUOS ELECTRÓNICOS

Los desechos electrónicos son de los más contaminantes, pues dentro de sus materiales se utilizan varios metales pesados. Es importante llevarlos a una empresa o centro de acopio que se ocupe de ellos de manera integral.

→ Consulta: proambi.com y reciclaelectronicos.com

VIDRIO

El vidrio se recicla las veces que se requiera y en la forma que se quiera, sin perder calidad. Reciclarlo ahorra de un 25 a 32% de la energía utilizada para producir vidrio nuevo.
Puedes reciclar: envases de alimentos y bebidas, botellas. No los mezcles con vidrios de ventanas ni espejos.

CENTROS DE ACOPIO EN EL DF Y ESTADO DE MÉXICO

→ **Grupo Ri**
Av. De la Luz 84, Parque Industrial La Luz, Cuatlitlán Izcalli
5554 9267

→ **Glass Internacional Recycling**
1 de Mayo Mz 27,
Iztapalapa
5693 2843

→ **Vitroplano**
Ex Hacienda de Santa Cruz,
Tlalneplantla
5227 6000

→ **Ver centros de "Todos los materiales".**

¿SABÍAS QUÉ...?

Este último Mundial de Futbol varias selecciones usaron uniformes creados con PET reciclado.

PILAS ALCALINAS Y CELULARES VIEJOS

Una pila normal puede contaminar hasta 167 mil litros de agua. Las pilas liberan metales pesados (zinc, litio, mercurio, etcétera) que contaminan las aguas y matan a los animales que viven en ellas. Prefiere las pilas recargables y si tienes de las que se desechan, júntalas y llévalas a los centros de acopio:

→ **Asociación Civil Ponte las Pilas pontelaspilas_ac@yahoo.com.mx**

- Blvd. Magnocentro # 26, Manzana 1, Lote 2, San Fernando, La Herradura, Huixquilucan, Estado de México
- 2 Ejército Nacional 843-B, Granada, Miguel Hidalgo
- Parque Lindavista: Colector 13 # 280, Magdalena de las Salinas, Gustavo A. Madero

→ **Descarga el listado de direcciones donde se ubican los contenedores:** http://www.sma.df.gob.mx/sma/download/archivos/columnasinformativas.pdf

→ **En las estaciones de Metro Chabacano, Pino Suárez, Zócalo, Tacuba, Centro Médico, Balderas y La Raza** hay contenedores para pilas y aparatos celulares viejos

→ **Centro de acopio de pilas en Monterrey**
En las tiendas HEB, Súper Siete y farmacias Benavides.
Dirección de Ecología: 8130 6427

→ **En Guadalajara:**
Secretaría del Medio Ambiente (SEMADE); Av. Cubilete 2955 casi esquina con López Mateos. 3030 8250.
También en algunas tiendas Oxxo.

Fuentes INE, CICEANA, ITESM, Thesis Consultores, *Páginas Verdes*, Secretaría de Medio Ambiente del DF, concienciaambiental.com.mx, residual.com.mx, INARE, organi-K.org.mx, y las que se nombran en el artículo

QUE TUS DESECHOS SE CONVIERTAN EN ARTE

El Pepenafest es un festival anual donde participan artistas que transforman desechos reciclables en obras de arte. Consulta pepenafest.org para saber qué tipo de materiales requieren los artistas y participa.

CENTROS DE ACOPIO DE TODOS LOS MATERIALES

EN EL DF

→ **Recupera México**
recuperamexico.com

- Mártires de Tacubaya No. 5, Tacubaya, Miguel Hidalgo
- Pilares 129, Del Valle, Benito Juárez
- Estacionamiento Walmart Tasqueña, Miguel Ángel de Quevedo y Av. Universidad

SE RECIBE...

Periódico: separado de otros materiales, en atados, bolsas o cajas.

Papel archivo blanco: separado de otros materiales de papel, en atados, bolsas o cajas.

Papel archivo mixto: separado de otros materiales de papel, en atados, bolsas o cajas.

Cartón: separado de otros materiales de papel, en atados, bolsas o cajas.

Revistas, libros, cuadernos: Separado de otros materiales de papel, en atados, bolsas o cajas.

Revoltura de cartón y papel: Separado de otros materiales de papel, en atados, bolsas o cajas.

Pet: sin líquidos, aplastado, el de refrescos, agua.

Latas de aluminio: sin líquidos, preferentemente aplastado sin mezclar con latas de fierro.

Fierro: sin líquidos. Latas de conservas, separadas de otros metales. Baterías de auto.

VIDRIO: sin líquidos, el utilizado para conservar alimentos y bebidas. Evita entregar vidrio de ventanería o mezclado con otros materiales.

EN MONTERREY

→ absoluterecycle.com

EN GUADALAJARA

→ **El Yaqui**
Av. Patria 2077, El Rosarito, Guadalajara, Jalisco
3645 4695

Para conocer centros de acopio en el resto del país, puedes consulta laspaginasverdes.com o llama a la Secretaría de Medio Ambiente de tu municipio o ciudad. ¡Haz un esfuerzo y recicla!

Cómo ajustar un crédito Infonavit al presupuesto

TÍRATE A LA ALBERCA (SI HAY AGUA)

Al contratar un crédito hipotecario adquieres un compromiso de pago por varios años. Por ello, es muy importante que, antes de comprometerte a pagar un crédito con el Infonavit, hagas un ejercicio de reflexión sobre tus ingresos y tus gastos, y te asegures de estar en un buen momento para tramitar tu crédito o si te conviene esperar para ejercer este derecho. **Por Alma Guerrero**

Una de las decisiones personales o familiares de mayor trascendencia es la adquisición de vivienda, la cual, en la mayoría de los casos, obliga a tramitar un crédito hipotecario y comprometerse, durante varios años, a saldar una deuda.

Si eres derechohabiente del Infonavit y estás pensando en tramitar un crédito hipotecario, es necesario que antes de solicitar tu crédito analices muy bien tus posibilidades reales de pago, para que este no trastorne tu tranquilidad económica.

Recuerda que la recomendación de los expertos en finanzas personales y de la propia Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) es no destinar más del 30% de tus ingresos al pago de una deuda hipotecaria.

A continuación te presentamos una tabla que incluye los tipos de crédito que otorga el Infonavit. Si quieres conocerlos a detalle, te invitamos a visitar la página de internet del instituto: www.infonavit.org.mx.

Un crédito para cada condición

CRÉDITO	BENEFICIOS	REQUISITOS	INGRESOS DEL TRABAJADOR
Créditos que se otorgan solamente con recursos del Infonavit.	• Puedes emplearlo para comprar una casa nueva o usada con un valor de hasta 350 Veces el Salario Mínimo Mensual del DF (VSM). • Puedes emplearlo para construir en terreno propio, ampliar o remodelar tu casa, o pagar una hipoteca que tengas con otra institución, sin importar el valor de la vivienda. • El crédito lo pagas automáticamente por nómina y tu patrón aporta una parte del pago mensual. • Puedes optar por una vivienda equipada con ecotecnologías que te permitan ahorrar, disminuyendo los consumos de agua, gas y luz. • Si tu cónyuge es derechohabiente del Infonavit y cumple con los requisitos, puedes solicitar un crédito conyugal.	• Ser derechohabiente del Infonavit con relación laboral vigente. • Cumplir con la puntuación mínima requerida de 116 puntos. • No haber tenido antes un crédito del Infonavit.	Disponible para todos los derechohabientes, sin importar su nivel de ingresos.
Crédito que ofrece el Infonavit conjuntamente con un subsidio del Gobierno Federal. (Solo disponible para la compra de vivienda, ya sea nueva o usada).	• El Gobierno Federal aporta un subsidio de hasta 33 VSM*, que es un apoyo adicional gratuito para los trabajadores de menores ingresos. • La casa que adquieras contará con ecotecnologías que te permitirán ahorrar, disminuyendo los consumos de agua, gas y luz. • El crédito lo pagas por nómina y tu patrón aporta una parte del pago mensual. • Si tu cónyuge es derechohabiente del Infonavit y cumple con los requisitos, puedes solicitar un crédito conyugal.	• Ser derechohabiente del Infonavit con relación laboral vigente. • Cumplir con la puntuación mínima requerida de 116 puntos. • No haber tenido antes un crédito del Infonavit ni un subsidio para vivienda por parte del Gobierno Federal. • La vivienda deberá contar con ecotecnologías certificadas que contribuyan a mejorar el medio ambiente.	Para derechohabientes que tengan un salario de hasta 2.6 VSM*.

*** Vigente durante 2010, sujeto a modificaciones por parte de la Comisión Nacional de Vivienda (Conavi).**

CRÉDITO	BENEFICIOS	REQUISITOS	INGRESOS DEL TRABAJADOR
Créditos que se otorgan con recursos del Infonavit y son complementados por otras instituciones financieras. (Solo disponible para la compra de vivienda, ya sea nueva o usada, con excepción del producto "Apoyo Infonavit", que también puedes usar para construir en terreno propio).	• Puedes obtener un monto de crédito mayor al que obtendrías con un crédito tradicional del Infonavit. • Dependiendo del producto específico de crédito, en algunos casos lo pagas automáticamente por nómina y la parte complementaria directamente a la institución financiera. En todos los casos, tu patrón aporta una parte del pago mensual. • Si tu cónyuge cotiza en Fovissste pueden adquirir un crédito de manera conjunta. • Si tu cónyuge es derechohabiente del Infonavit y cumple con los requisitos, en algunos casos puedes optar por un crédito conyugal.	• Ser derechohabiente del Infonavit con relación laboral vigente. • Cumplir con la puntuación mínima requerida de 116 puntos. • No haber tenido antes un crédito del Infonavit, con excepción del producto "Apoyo Infonavit".	Variables, según el producto de crédito que elijas.

Sobre el Crédito Infonavit debes saber que:

El monto máximo de crédito que te otorga el Infonavit depende de tu edad y de tu salario, y en el momento que quieras ejercer tu crédito puedes utilizar el ahorro que tienes en la Subcuenta de Vivienda para aumentar tu capacidad económica.

El crédito que te otorga el Infonavit no se calcula en pesos, sino en una unidad denominada VSM (Veces Salario Mínimo Mensual del DF), la cual se actualiza anualmente. La tasa de interés anual que cobra el Infonavit a sus acreditados varía entre el 4% y el 10%, según el salario de cada trabajador, y podrá subir si tu sueldo se incrementa, pero la tasa nunca será mayor al 10% y generalmente es menor a la que cobran los bancos.

Aunque un trabajador que solicita su crédito y lo paga mensualmente tarda un máximo de 30 años, el promedio entre los derechohabientes es de menos de 25 años, pero si haces pagos anticipados a capital, este lapso se hará más corto y pagarás menos intereses.

Puedes solicitar los servicios de un asesor certificado para que te oriente sobre el mejor producto de crédito, de acuerdo con tus necesidades y posibilidades; estos servicios son gratuitos. Y si deseas utilizar tu crédito no para comprar vivienda sino para ampliar o remodelar tu casa, puedes contratar los servicios de un emprendedor certificado.

Tienes derecho a la "Garantía Infonavit", que es un paquete de beneficios, apoyos, soluciones y defensoría que protege a los trabajadores acreditados cuando enfrentan algún problema para el pago de su crédito, como la pérdida del empleo, variaciones en el poder adquisitivo o alguna emergencia familiar imprevista.

Recomendaciones a favor de tu economía

Las opciones de crédito del Infonavit están diseñadas para que puedas pagar las mensualidades de tu vivienda con el mínimo impacto para tu economía; sin embargo, antes de tomar la decisión de solicitar un crédito, te invitamos a considerar los siguientes consejos, tanto para elaborar tu presupuesto familiar como para averiguar todo lo que necesitas saber acerca de tu crédito hipotecario, sobre todo si solicitas un crédito del Infonavit complementado con recursos de otras instituciones financieras, como un banco o Sofol (Sociedad Financiera de Objeto Limitado).

Para elaborar tu presupuesto toma en cuenta:

Tus ingresos mensuales

Toma como punto de partida los ingresos que en promedio has tenido hasta ahora y no los que quisieras tener en el futuro.

Si tus ingresos varían mucho cada mes, utiliza como referencia el que consideres "malo", pues en el futuro tendrás que pagar el mismo monto de tu crédito en todos los meses. Incluye solamente los ingresos normales que recibes por nómina y las prestaciones ordinarias. En caso de que recibas comisiones y propinas regularmente, considera el monto que reúnas en un mes desfavorable.

Analiza qué tan seguros serán en el futuro los ingresos de tu familia. Recuerda que el dinero que aporta tu cónyuge o tus hijos puede variar e incluso desaparecer.

Tus gastos mensuales

Deberás incluir todos tus gastos del mes: renta, luz, agua, gas, transporte, comida y los relacionados con la escuela de tus hijos. También los gastos que pueden variar mes con

Los créditos del Infonavit están diseñados para que puedas pagar las mensualidades sin afectar mucho tu economía.

mes; por ejemplo, el entretenimiento o la compra de ropa, y aquellos que ocurren de vez en cuando, como la reparación del coche, el pago de seguros y las vacaciones, entre otros. De esta manera evitarás contraer deudas adicionales que solo te acarrearán presiones económicas.

Analiza la posibilidad de que se presenten nuevos gastos en el futuro. Tal vez por ahora no pienses formar una familia, pero es posible que lo desees más adelante. Por otro lado, si tienes hijos pequeños quizá te gustaría ahorrar para inscribirlos en una mejor escuela, o quieras viajar o comprarte un coche.

Toma en cuenta las condiciones de tu vivienda actual y las que tendrías en una vivienda adquirida con tu crédito hipotecario; por ejemplo, si hoy pagas renta, en tu nueva casa ya no la pagarías, pero sí tendrías que hacer otros pagos, como el impuesto predial y el mantenimiento de la vivienda. El transporte también es un punto a considerar, el gasto en este rubro puede aumentar o disminuir al momento de mudarte a tu nueva casa.

Recuerda que la cantidad que debes pagar por tu crédito hipotecario nunca será mayor al 30% de tu salario mensual, por lo que debes tomar este porcentaje como base del cálculo para determinar cuál sería el pago mensual de tu crédito.

Acerca de tu crédito:

- Utiliza los simuladores del Infonavit (www.infonavit.org.mx) y de la Condusef (www.condusef.gob.mx) para calcular las mensualidades del crédito que deseas solicitar.
- Pide información sobre los esquemas de financiamiento que ofrecen los bancos o Sofoles.
- Solicita un esquema de pago y compárala con el simulador de crédito hipotecario de la Condusef.
- Recuerda que si das un enganche mayor podrás negociar mejores condiciones de crédito, pero esto requerirá un plan de ahorro para reunir el monto necesario antes de que te otorguen el crédito.
- Lo mismo aplica para otros gastos iniciales que debes cubrir, como la comisión por apertura, en su caso; honorarios notariales e inscripción ante el Registro Público de la Propiedad; avalúo del inmueble, y pago de impuestos.
- Ten presente que no pagar oportunamente tu crédito te generará intereses moratorios, los cuales suelen ser elevados.

Una vez que hayas elaborado tu presupuesto familiar, responde la siguiente pregunta:
¿Tus ingresos mensuales, considerando las condiciones de la vivienda que adquirirías con tu crédito hipotecario, serían mayores que tus gastos mensuales?

Si tu respuesta es SÍ, entonces significa que sí te alcanza para pagar tu crédito sin presiones económicas, por lo que puedes considerar que el actual es un buen momento para solicitar tu crédito del Infonavit.

Si tu respuesta es NO, significa que no te alcanza para pagar tu crédito sin presiones económicas, porque tendrías que reducir tus gastos para poder pagar la deuda. En este caso, debes considerar que éste no es un buen momento para solicitar tu crédito del Infonavit y quizá te convenga esperarte algún tiempo para ejercer este derecho.

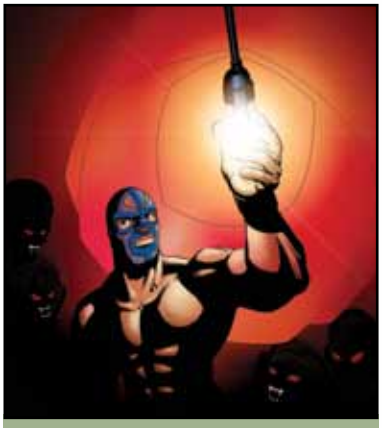
Fuentes Infonavit, Condusef

CONSUMÁN

DEFENSOR DE LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES

HOY LES PRESENTAMOS:

¡DERROTA A LOS VAMPIROS DE ENERGÍA!



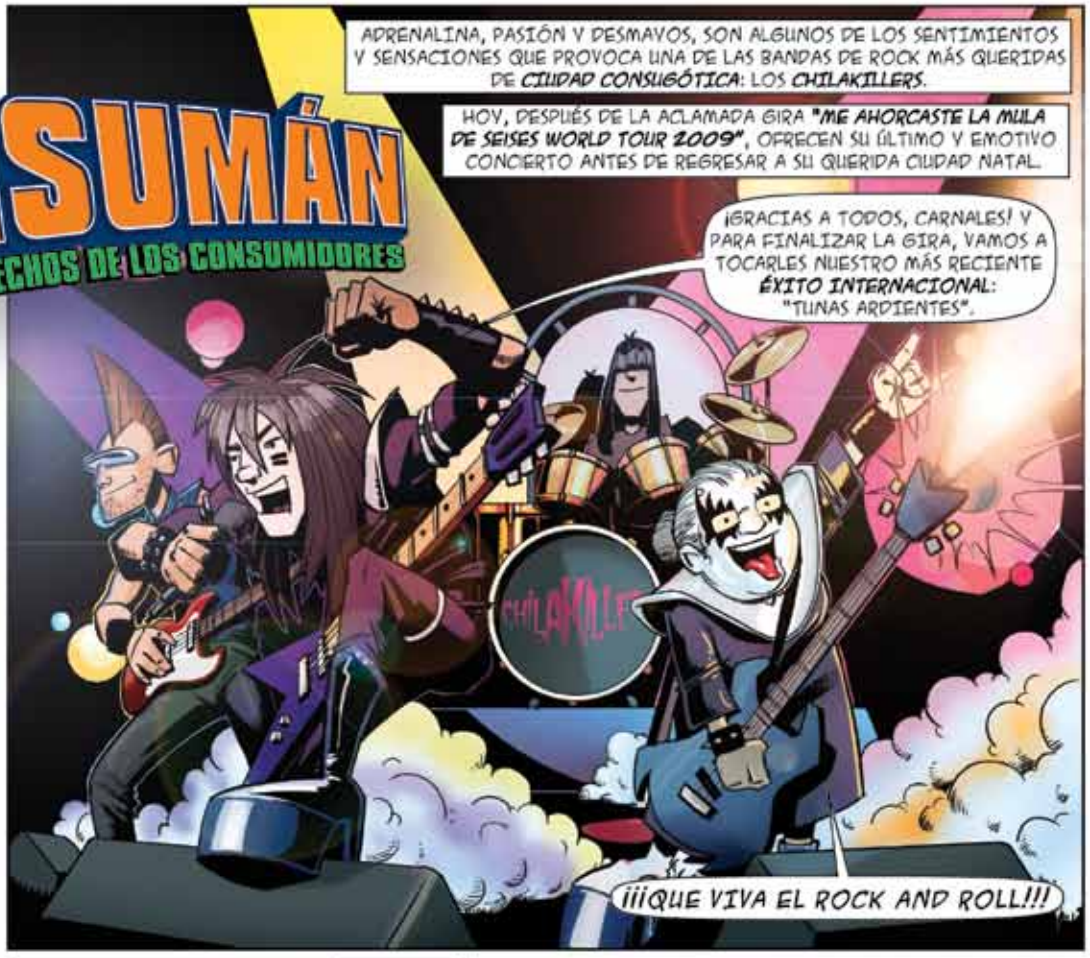
NÚMERO

7

EDICIÓN DE COLECCIÓN

Guión: Mr. Ruiz
Dibujos: JC Chaparro

Busca el perfil de Consumán en facebook



CUENTAN QUE EXISTEN DIABÓLICOS SERES QUE **SE DEDICAN A CHUPAR LA ENERGÍA ELÉCTRICA** DE LAS CASAS.
NADIE LOS HA VISTO NUNCA, PERO SE CREE QUE SI REPITES TRES VECES LA PALABRA **"VAMPIRO"** FRENTE A UN ESPEJO Y **TIENES LA PLANCHA PRENDIDA A UN LADO,** LOS PODRÁS VER.
AQUELLOS QUE LO HAN INTENTADO **HAN QUEDADO TURULATOS,** PUES LOS SERES SE APARECEN EN **IMPACTANTES FORMAS FEMENINAS.**

NO ME LO TOME A MAL, **DOÑA EUSTAQUIA,** PERO SE ME HACE QUE ESAS **SOBREDOSIS DE TEPACHE** QUE SE ECHÓ EN LA GIRA LA ESTÁN AFECTANDO. YO NO CREO EN SERES DE ULTRATUMBA NI EN FANTASMAS.
ESTOY SEGURO DE QUE ALGUIEN QUIERE ABUSAR DE NUESTROS DERECHOS DEL CONSUMIDOR. Y CONOZCO A LA PERSONA INDICADA QUE PODRÁ AYUDARNOS.

NO SE PREOCUPEN, ASUSTADOS CONSUMIDORES, **CONSUMÁN,** SU HÉROE DE CONFIANZA, LOS AYU...
¿QUÉ? ¡NO ES POSIBLE!

¡USTEDES SON LOS **CHILAKILLERS,** ¿VERDAD?
PARA SERVIRTE, **CONSU.** OYE, FÍJATE QUE TE HABLAMOS PORQUE...
¡ESTO NO ES POSIBLE! ¿ME DAN SU AUTÓGRAFO? TENGO TODOS SUS DISCOS... USTEDES SON MIS ÍDOLOS...
¿ME PODRÍAN FIRMAR LA PLAYERA? MIS AMIGOS DEL **SINDICATO DE LUCHADORES DE CIUDAD CONSUGÓTICA** NO ME VAN A CREER... ¡USTEDES SON CASI TAN BUENOS COMO **ARMANDITITITITITITITITA!**

Y DESPUÉS DE ESCUCHAR LA HISTORIA...
ESTOY CASI SEGURO DE QUE SE TRATA DE LOS MORTÍFEROS **VAMPIROS DE ENERGÍA.**
NUNCA LOS HE ENFRENTADO, PERO PARECE QUE EN OTRAS REGIONES HAN DESTRUIDO LA ECONOMÍA DE PUEBLOS ENTEROS.
¿Y QUÉ PODEMOS HACER, **CONSUMÁN?** ¿QUÉ SON LOS VAMPIROS DE ENERGÍA?
SE TRATA DE ESOS **PEQUEÑOS FOCOS ROJOS EN LOS APARATOS ELÉCTRICOS QUE NUNCA SE APAGAN** Y QUE "CHUPAN" LA LUZ SIN QUE TE DES CUENTA. TODO ESO SE ORIGINA POR NO DESCONECTAR LA CLAVIJA DEL CONTACTO.
¿SABÍAN QUE SE CALCULA QUE EN MÉXICO LOS VAMPIROS DE ENERGÍA ELÉCTRICA SE **ROBAN EL 13.5% DEL CONSUMO DE LUZ RESIDENCIAL?**
NO OBSTANTE, AUNQUE PAREZCA UN PROBLEMA TERRENAL, SIEMPRE APARECEN JUNTO CON SERES DE ULTRATUMBA **BASTANTE COLMILLUDOS.**

BOLAS... YO SIEMPRE **DEJO CONECTADO TODO** PORQUE ME DA FLOJERA QUITAR EL CABLE DEL ENCHUFE. ESO ES MALO, ¿VERDAD?
MUY MALO. **ES PÉSIMO CONECTAR VARIOS APARATOS EN UN MISMO CONTACTO,** YA QUE ESTO PRODUCE SOBRECARGA EN LA INSTALACIÓN Y PELIGRO DE SOBRECALENTAMIENTO.
DAME UN SEGUNDO EN LO QUE ME CAMBIO Y LE DAS VUELTA A LA PÁGINA PARA EXPLICARTE TODO ESTE ASUNTACHO...

EN UN HOGAR PUEDE **HABER 10 O MÁS VAMPIROS** QUE CONSUMEN ENERGÍA INÚTIL. EN CASOS CRÍTICOS, ESTO EQUIVALE A TENER ENCENDIDO UN **FOCO DE 60 WATTS** TODOS LOS DÍAS. LOS SIGUIENTES TIPS DEL **FIDEICOMISO PARA EL AHORRO DE ENERGÍA ELÉCTRICA, FIDE,** TE AYUDARÁN PARA QUE NO TE LLEGUE UN CHIENTÓN DE LUZ...

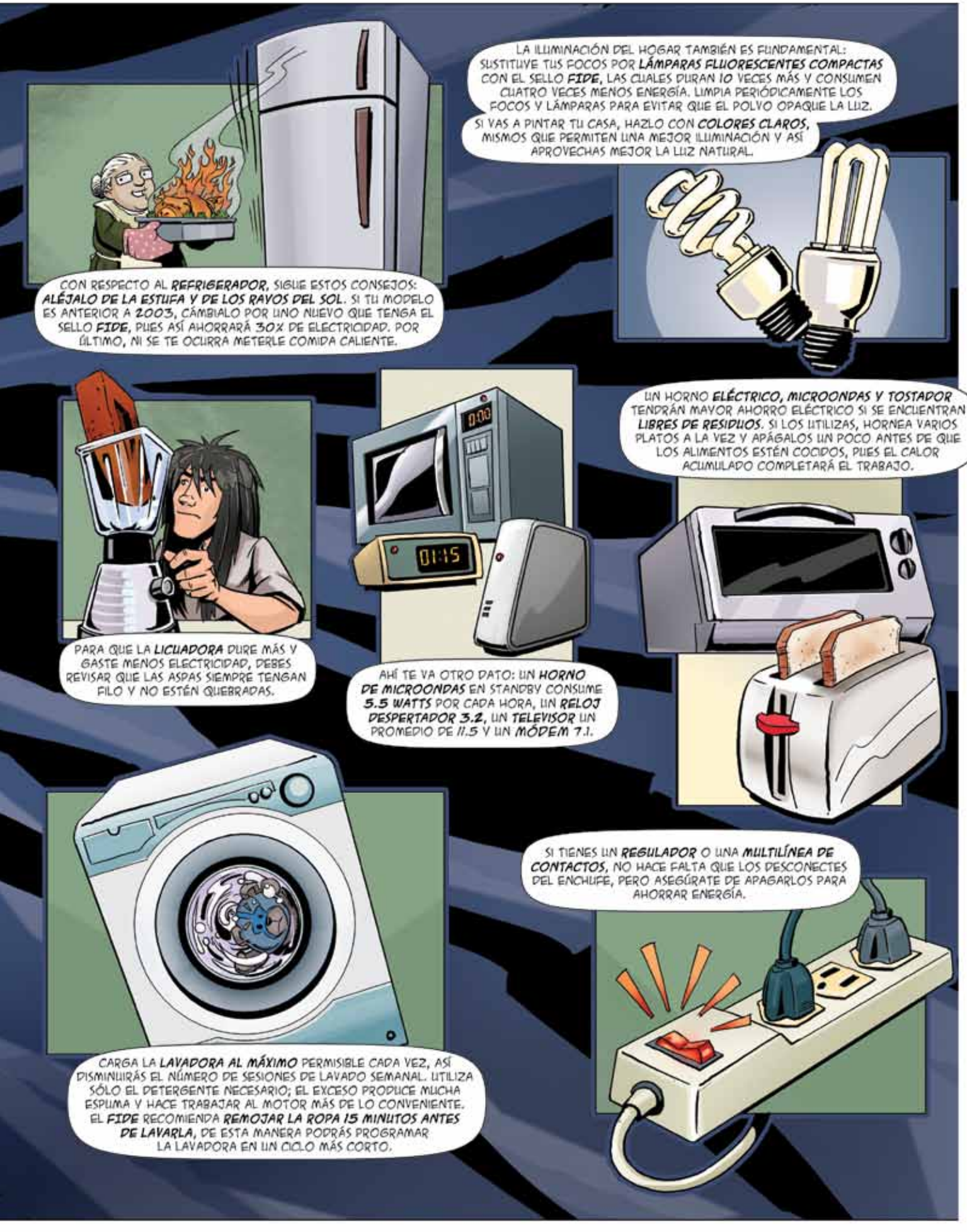
¿SABÍAS, **RUTILIO,** QUE UN **MINICOMPONENTE DE AUDIO** PUEDE CONSUMIR HASTA **60** WATTS ENCENDIDO, PERO **15 WATTS EN PROMEDIO** CUANDO ESTÁ **APAGADO,** Y CONECTADO AL ENCHUFE? ASÍ QUE ES MUY IMPORTANTE QUE, SI NO LO USAS, LO DESCONECTES DE INMEDIATO.

LOS ELECTRODOMÉSTICOS QUE UTILIZAN CONTROL REMOTO, COMO LOS **TELEVISORES** O **DVD,** AL ESTAR APAGADOS SIGUEN CONSUMIENDO ALREDEDOR DE UN **TERCIO DE LA ENERGÍA** ELÉCTRICA QUE UTILIZAN CUANDO ESTÁN ENCENDIDOS.

ES RECOMENDABLE **REUNIR A LA FAMILIA ANTE UN SOLO TELEVISOR** CUANDO QUIERAN VER EL MISMO PROGRAMA. ESTO REPRESENTA UN AHORRO DE ENERGÍA ELÉCTRICA. ASIMISMO, ES CONVENIENTE TENER BAJOS NIVELES DE ILUMINACIÓN PARA VER LA TV, ASÍ SE EVITARÁ EL REFLEJO EN LA PANTALLA.

EN EL CASO QUE TE ESTÉ EMPEZANDO A GANAR EL SUEÑO AL VER TELEVISIÓN, **UTILIZA EL RELOJ PROGRAMADOR** PARA QUE AL APARATO SE APAGUE POR SÍ SOLO.

HASTA UN **50% DE LA ENERGÍA** QUE OCUPAN LOS **TELÉFONOS CELULARES** SE GASTA CUANDO EL CARGADOR SE DEJA CONECTADO... **¡PERO SIN EL TELÉFONO!**


CON RESPECTO AL **REFRIGERADOR**, SIGUE ESTOS CONSEJOS: **ALÉJALO DE LA ESTUFA Y DE LOS RAYOS DEL SOL**. SI TU MODELO ES ANTERIOR A **2003**, CÁMBIALO POR UNO NUEVO QUE TENGA EL SELLO **FIDE**, PUES ASÍ AHORRARÁ **30%** DE ELECTRICIDAD. POR ÚLTIMO, NI SE TE OCURRA METERLE COMIDA CALIENTE.
LA ILUMINACIÓN DEL HOGAR TAMBIÉN ES FUNDAMENTAL: SUSTITUYE TUS FOCOS POR **LÁMPARAS FLUORESCENTES COMPACTAS** CON EL SELLO **FIDE**, LAS CUALES DURAN **10** VECES MÁS Y CONSUMEN CUATRO VECES MENOS ENERGÍA. LIMPIA PERIÓDICAMENTE LOS FOCOS Y LÁMPARAS PARA EVITAR QUE EL POLVO OPAQUE LA LUZ.
SI VAS A PINTAR TU CASA, HAZLO CON **COLORES CLAROS**, MISMOS QUE PERMITEN UNA MEJOR ILUMINACIÓN Y ASÍ APROVECHAS MEJOR LA LUZ NATURAL.
PARA QUE LA **LICUADORA** DURE MÁS Y GASTE MENOS ELECTRICIDAD, DEBES REVISAR QUE LAS ASPAS SIEMPRE TENGAN FILO Y NO ESTÉN QUEBRADAS.
AHÍ TE VA OTRO DATO: UN **HORNO DE MICROONDAS** EN STANDBY CONSUME **5.5 WATTS** POR CADA HORA, UN **RELOJ DESPERTADOR 3.2**, UN **TELEVISOR** UN PROMEDIO DE **11.5** Y UN **MÓDEM 7.1**.
UN HORNO **ELÉCTRICO, MICROONDAS Y TOSTADOR** TENDRÁN MAYOR AHORRO ELÉCTRICO SI SE ENCUENTRAN **LIBRES DE RESIDUOS**. SI LOS UTILIZAS, HORNEA VARIOS PLATOS A LA VEZ Y APÁGALOS UN POCO ANTES DE QUE LOS ALIMENTOS ESTÉN COCIDOS, PUES EL CALOR ACUMULADO COMPLETARÁ EL TRABAJO.
CARGA LA **LAVADORA AL MÁXIMO** PERMISIBLE CADA VEZ, ASÍ DISMINUIRÁS EL NÚMERO DE SESIONES DE LAVADO SEMANAL. UTILIZA SÓLO EL DETERGENTE NECESARIO; EL EXCESO PRODUCE MUCHA ESPUMA Y HACE TRABAJAR AL MOTOR MÁS DE LO CONVENIENTE. EL **FIDE** RECOMIENDA **REMOJAR LA ROPA 15 MINUTOS ANTES DE LAVARLA**, DE ESTA MANERA PODRÁS PROGRAMAR LA LAVADORA EN UN CICLO MÁS CORTO.
SI TIENES UN **REGULADOR** O UNA **MULTILÍNEA DE CONTACTOS**, NO HACE FALTA QUE LOS DESCONECTES DEL ENCHUFE, PERO ASEGÚRATE DE APAGARLOS PARA AHORRAR ENERGÍA.

UNO DE LOS CONSEJOS MÁS IMPORTANTES ES CON RESPECTO A LA **PLANCHA**: PARA AHORRAR ENERGÍA **DEBES PLANCHAR LA MAYOR CANTIDAD POSIBLE DE ROPA EN CADA OCASIÓN**;
PRIMERO LA ROPA GRUESA, O QUE NECESITE MÁS CALOR, Y DEJA AL FINAL LA DELGADA, QUE REQUIERE MENOS CALOR.
DESCONECTA LA PLANCHA POCO ANTES DE TERMINAR PARA APROVECHAR LA TEMPERATURA ACUMULADA.
MUY BIEN, **RUTILIO**, ¿YA ENTENDISTE TODO LO QUE DEBES HACER PARA DESHACERTE DE LOS **VAMPIROS** Y AHORRAR ENERGÍA?
¿RUTILIO?
SI LO QUE CONTABA **DOÑA EUSTAQUIA** ES CIERTO, SI DIGO TRES VECES LA PALABRA **"VAMPIRO"** SE APARECERÁN NUESTROS ENEMIGOS Y PODRÁS ENFRENTARTE CONTRA ELLOS, ¿NO ES ASÍ, **CONSU**?
ADEMÁS, TRAES LA PLANCHA EN LA MANO... ASÍ QUE...
¡VAMPIRO!
¡VAMPIRO!
¡VAMPIRO!
¡¡¡NOOOOOOO!!!
Y YO QUE PENSÉ QUE POR PRIMERA VEZ NO IBA A TENER QUE ENFRENTARME CONTRA NADIE.
¿QUIÉN HA OSADO INTERRUMPIRNOS MIENTRAS EXTRAEMOS EL **JUGOSO NÉCTAR** DE ESTOS CABLES?
¿ACASO FUISTE TÚ, MUSCULOSO SER, AQUEL QUE LOS MORTALES LLAMAN **CONSUMÁN**?
PUES NO IMPORTA QUIÉN SEAS, NO PODRÁS CON LAS TRES. AHORA QUE LE HAS DICHO A ESTOS SERES **CÓMO AHORRAR ENERGÍA**, DESAPARECEREMOS... Y NO VAMOS A PERMITIR ESO, MENOS AHORA QUE ACABAMOS DE ESTRENAR TRAJE PLATEADO.
¿NO SE LES ANTOJA UN TEQUILITA CON SANGRITA, **BELLAS DAMAS**?

Para más consejos de ahorro de energía, visita la página del FIDE en **www.fide.org.mx.**
Si tienes alguna reclamación por el mal servicio de un proveedor, no dudes en acudir a tu delegación Profeco más cercana, o llamar al Teléfono del Consumidor: **5568 8722** desde la zona metropolitana de la Ciudad de México o al **01 800 468 8722** larga distancia sin costo desde cualquier parte del país. Visita **profeco.gob.mx** y **revistadelconsumidor.gob.mx**.

PEQUEÑOS CONSUMIDORES

¡LA VIDA ES UN RALLY!

¿Listo para iniciar el año lleno de energía? Prepárate, porque tenemos un rally divertidísimo. Puedes jugarlo con uno o más amigos y disfrutar durante todo el año. ¡También con tu familia! **Por MarTe**

INSTRUCCIONES:

Platica con tus amigos para acordar cuántos de ustedes participarán en este rally. Saquen copias de cada hoja para cada participante. Definan el tiempo en el que realizarán los retos: puede ser desde un mes hasta todo el año.

Fíjate en el valor de cada reto. Tiene un valor por realizarlo y otro por hacer un esfuerzo extra. Tú decides cuántos puntos lograrás. Reúnete con tus amigos y verifiquen cuántos puntos acumuló cada uno (no se vale hacer trampa, sean muy honestos). El que tenga más puntos al final, será el ganador y los demás participantes tendrán que darle un pequeño presente.

Rally natural

Actividad	Valor	Punto extra	Total
Pasear al perro por la cuadra	1 punto por cada perro que lleves	Un punto por cada perro que lleves si tus papás te acompañan.	
Quitar la hierba mala del jardín	2	Si tu papá te ayuda.	
Salir al parque	2	Lleva a tus primos.	
Visitar un zoológico completo	3	Cada familiar que te acompañe te sumará un punto extra.	
Baña a tu perro	1	Pide a tu hermano que te ayude. Entre los dos acabarán más rápido y lograrán un punto más.	

Puntos totales de este rally:

Gráfico Érika del Carmen Argüello

Rally extremo

Actividad	Valor	Punto extra	Total
Andar en patineta	2	¡Si logras que tu papá se suba por cinco segundos!	
Andar en bicicleta	2	Por cada familiar que te acompañe, suma un punto más.	
Juega frisbee con tu perro	2	Ayúdate de tus papás para jugar con Firulais.	
En un balneario, inventa un clavado original (siempre debe supervisar un adulto)	1	Piensa con tu papá o mamá cómo podrían hacerlo juntos y obtendrás un punto extra.	
¡Organiza una guerra de huevos rellenos de confeti!	3	Si barres todo el confeti que quedó. Pídele ayuda a tu mamá.	

Puntos totales de este rally:

Rally casero

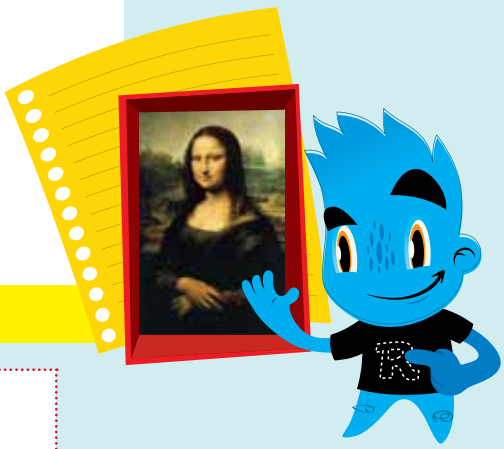
Actividad	Valor	Punto extra	Total
Limpiar los vidrios de las ventanas	2	Si un adulto te ayuda a llegar a los lugares más altos.	
Lavar el patio	2	Si lo hacen entre tu hermano y tú.	
Reorganizar tu cuarto	1	Pide ayuda de un amigo.	
Lavar el auto de tu papá gastando poca agua	2	Si algún hermano o primo te ayuda.	

Puntos totales de este rally:

Rally intelectual

Actividad	Valor	Punto extra	Total
Asiste a un museo	2	Lleva a tu familia completa.	
Juega juegos de mesa	1	Si estableces con tu familia un día a la semana para jugar y lo cumplen.	
Aprende a jugar ajedrez	2	Si juegas con tu papá.	
Aprende un idioma nuevo	1	Si tu mamá te ayuda con las tareas.	
Lee un libro	2	Intercambia libros con tu hermano para obtener este punto.	

Puntos totales de este rally:



Puntaje total:
Cuando termines todos los rallys, suma los puntos y compáralos con los de tus amigos. Si colocaste tu puntaje total, lee el recuadro de abajo.

¿Sabías qué...?
El ejercicio es muy importante para tu vida en general y tendrás muchos beneficios cuando seas grande: crecerás más, tus huesos serán más fuertes y podrás prevenir enfermedades más adelante. Comparte este nuevo hábito con tu familia. ¡Actívate!

¿Lo notaste?
Al realizar este rally ejercitaste tu cuerpo y tu mente junto a las personas que te ayudaron a obtener más puntos. Adquiriste un hábito muy importante para tu vida, el cual te invitamos a mantener para que siempre estés muy sano.

TUS LAZOS CON PROFECO

Estos son los distintos canales y servicios que ofrece la **Procuraduría Federal del Consumidor** para cumplir con su misión a lo largo y ancho de la República.

Internet

profeco.gob.mx

BRÚJULA DE COMPRA
Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente.

CONCILIANET
Presenta tu queja en línea. Cero filas, cero espera, cero papel.

QUIÉN ES QUIÉN...
- **En los precios:** utiliza la herramienta **Canasta inteligente** para comparar los costos de tu lista del súper.
- **En créditos a pagos fijos:** con información de créditos de establecimientos de 22 ciudades.
- **En el envío de dinero:** qué ofrecen y cuánto te cobran por enviar dinero de Estados Unidos a México.

BURÓ COMERCIAL
Te decimos cuáles empresas tienen quejas y procedimientos en su contra. Además, revisa a detalle los contratos de adhesión registrados ante **Profeco.**

ALERTAS AL CONSUMIDOR
¿Cuáles productos y servicios suponen un riesgo para los consumidores?

ENCUESTAS Y SONDEOS
Participa en los estudios de hábitos de consumo que realizamos gracias a tu colaboración. Además, puedes descargar los resultados.

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES
Inscribe tu número telefónico y evitarás el acoso de promociones indeseadas.

revistadelconsumidor.gob.mx
Aquí podrás encontrar artículos, estudios de calidad completos, videos, programas de radio, recetas del Platillo Sabio Profeco y la Tecnología Doméstica Profeco.

alertas.gob.mx
Conoce la nueva **Red de Alerta Rápida**, una plataforma informática que permite el intercambio rápido de información entre autoridades sobre productos y alimentos que ponen en riesgo a los consumidores.

ecovehiculos.gob.mx
En este micrositio, realizado por el Instituto Nacional de Ecología, la Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía y **Profeco**, encontrarás información sobre la eficiencia energética de los autos. Con él ahorrarás gasolina.

youtube.com/profecotv
Busca nuestro contenido exclusivo para internet en el canal oficial de **Profeco** en YouTube. Consejos y recomendaciones que te ayudarán a ahorrar y a saber más sobre los servicios que **Profeco** te ofrece.

TELÉFONO DEL CONSUMIDOR

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722 (resto del país)

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

La privacidad es tu derecho

9628 0000 (DF, Guadalajara y Monterrey)
01800 962 8000 (resto del país)

PROCITEL

Programa de citas por teléfono. Porque tu tiempo vale oro

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722 (resto del país)

Asesorías

En **asesoria@profeco.gob.mx** entras en contacto con especialistas jurídicos.

¿Problemas con tu suscripción a la revista? Llama a los teléfonos:

5516 6612
5516 7296
5516 6939

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México, DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes.

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440,edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana.
Subdelegación: Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, dentro del Centro cívico y comercial, CP 97000, Mexicali.

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco #s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz.

CAMPECHE
Av.16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche.

CHIAPAS
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez.
Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2a y 4a Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba.

CHIHUAHUA
Benjamín Franklin #3220, Centro Com. Plaza de las Américas loc. 7-a, col. Margaritas. CP 32315, Cd. Juárez.
Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua.

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, (a un lado del "Sat"), col. La Salle, CP 25240, Saltillo.
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Pte, Col. Centro, CP 27000, Torreón.

COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Coliman, col. Centro, CP 28000, Colima.
Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo.

DISTRITO FEDERAL
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, col. Doctores, CP 06720.
Oriente (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, colonia Granjas, CP 08400.
Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq, Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180.
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Favela, CP 14030.

DURANGO
Zaragoza #110 sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango.

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370.
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000.
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000.
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000.
Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210.

GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Zona Centro, CP 37000, León de los Aldama.
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato.

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez.
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia.

HIDALGO
Cuauhtémoc esq. pasaje a la iglesia La Villita #700, col. Revolución, CP 42060, Pachuca.

JALISCO
Marsella #49, 2do piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara.

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de diciembre, CP 58280, Morelia.

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca.

NAYARIT
Av. México #142 sur, col. Centro, CP 63000, Tepic.

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey.

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca.

PUEBLA
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza.

QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Ote. PB, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro.

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, frente al Seg. Social), col. Centro, CP 77500, Cancún.
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen.

SAN LUIS POTOSÍ
Basalenque #113, entre Cuauhtémoc y Carranza, col. Jardín, CP 78270, San Luis Potosí.

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Pte, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales.

SONORA
Oaxaca #150 poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo.
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón.

TABASCO
Nicolás Bravo #102, tercer piso, esq. Hidalgo (edificio Pastrana), col. Centro, CP 86000, Villahermosa.

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria.
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. Rep. de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa.
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, Local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico.

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl.

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz.
Subdelegación: Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa.

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida.

ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas.

EL TURNO DE

Natalia Lafourcade, CONSUMIDORA

Aquí, una mujer que está redefiniendo con desparpajo el pop. Natalia Lafourcade, apasionada de la música desde niña, ha sabido llegar a los oídos de todos sin dejar de componer melodías muy personales. También ha marcado tendencias a la hora de vestir: no oculta su entusiasmo por la ropa y confiesa que si algo le gusta no lo piensa demasiado y lo compra.

¿En qué gastas sin miramientos?
En discos, en ropa, en comida y en instrumentos.
¿Alguna vez te has arrepentido de comprar algo que no necesitas?
Sí, muchísimas.
¿Cuál es la peor excusa que te ha dicho un proveedor?
No es exactamente una excusa, pero: "Si me compras dos te descuento el 10% del primero".
El planeta tarda 15 meses en regenerar lo que nosotros consumimos y desechamos en un año, ¿piensas en ese tipo de cosas cuando vas de compras?
La verdad, solo algunas veces.

"AHORITA AHORRO MÁS: EN LUGAR DE COMPRAR ROPA, LA INTERCAMBIO CON MIS AMIGAS."

¿Como consumidora, tienes placeres culpables?
Sí, los postres, como todas las mujeres.
¿Qué te sugiere el término "consumo consciente"?
Gastar tu dinero en cosas que realmente valen la pena.
¿El cliente siempre tiene la razón?
No, no siempre.
¿De qué manera calificarías al consumidor mexicano, con las inevitables generalizaciones?
Yo creo que los mexicanos somos ahorradores, nos encantan las ofertas.
¿Qué recomiendas para mitigar los efectos de la crisis?
Ir a la Central de Abastos a comprar la verdura, tratar de cocinar siempre en casa para no comer en restaurantes. Comprar despensa por mayoreo, ya que siempre es más barato.
Cuando lees la lista de ingredientes o componentes de algún alimento enlatado, ¿te deprimes?, ¿te preocupas?, ¿sientes picada tu curiosidad?, ¿terminas con la sensación de que no entendiste nada?
Jamás me fijo en los ingredientes, sinceramente.
¿Te consideras despilfarradora?
Muchas veces sí, apenas ahorita he estado ahorrando más. Así de que, si me quiero ir a comprar algo de ropa, mejor intercambio cosas con amigas.

—Tamara De Anda

Foto EFE

Así funciona la

RED DE ALERTA RÁPIDA

En este sitio, el consumidor podrá informarse sobre las alertas que **Profeco**, **Cofepris**, **Senasica** y **Aduanas** darán a conocer y las medidas que adoptarán para retirar o prohibir la comercialización de un producto, servicio o alimento que ponga en riesgo al usuario.

1

Nadie está exento de tener problemas con algún producto o alimento que ponga en riesgo la salud, seguridad o la vida. Y las instituciones competentes nos informan sobre el riesgo de comprarlos.

2

A través de la experiencia en la verificación de los productos, servicios y alimentos, se ha definido como alerta aquella relacionada con el producto, servicio o alimento que representa un riesgo sanitario o de seguridad para el consumidor.

En el mundo

En la Unión Europea existen sistemas de alerta rápida, donde los estados miembros intercambian información sobre los riesgos que puede causar el uso o consumo de determinados productos o alimentos, así como de las medidas que permiten retirarlos del mercado, pues constituyen una amenaza.

3

El Gobierno Federal crea la Red de Alerta Rápida, donde se darán a conocer las alertas de las verificaciones que se realizan o por el aviso que emitan las autoridades o empresas responsables al detectar algún riesgo, a fin de evitar daños al consumidor.

4

Las instituciones, con base en la legislación, verifican los diversos productos del mercado, conforme a la Norma Oficial Mexicana (NOM) que les compete revisar.

Senasica vigila la producción agroalimentaria y la introducción al país de alimentos y productos agropecuarios, la agricultura, la ganadería y la acuicultura nacional.

Cofepris realiza el control sanitario de establecimientos, productos y servicios para proteger al consumidor contra riesgos sanitarios.

Profeco vigila que los productos nacionales o importados cumplan con los requerimientos y especificaciones de seguridad para evitar riesgos a los consumidores.

Aduanas es la institución facultada para fiscalizar, vigilar y controlar la entrada y salida de mercancías al país.

México, a la vanguardia

Con la Red de Alerta Rápida, **México queda a la vanguardia** en la protección de los derechos del consumidor y se posiciona como un integrante activo en organismos internacionales que promueven la seguridad de las personas.

Actualmente, **se está trabajando con la OCDE** para implementar, en el mediano plazo, una forma eficaz de intercambio de información de alertas.

El consumidor podrá tener **a su alcance en una sola plataforma**, los resultados de verificación de las autoridades competentes que vigilan la seguridad y los riesgos sanitarios de productos, servicios y alimentos.

5

Al emitirse una alerta, se notifica a las instancias gubernamentales, empresariales y puntos de venta para retirar los productos de riesgo del mercado y, en caso de transitar por Aduanas, detener su paso.

Las alertas permiten al consumidor tomar dos posibles acciones: una, evitar la compra del producto o alimento sobre el que ya se ha emitido la alerta...

6

... y dos, dejar de utilizarlo en caso de tenerlo en su hogar.

7

Al encontrarse una falla, los proveedores están **obligados a ofrecer una solución** a los consumidores, ya sea en el cambio de producto o en el reacondicionamiento del mismo.

Visita **www.alertas.gob.mx**

Vivir Mejor

Senasica

Profeco

Gobierno Federal

Cofepris

SAT

SE

¡Tu guía de consumo inteligente en internet!

REVISTA DEL CONSUMIDOR EN LÍNEA

• Diariamente subimos contenido en audio y video, así como documentos y publicaciones gratuitas descargables en PDF.

Revista del Consumidor TV
Cápsulas de actualidad en materia de consumo con notas, reportajes, el Platillo Sabio Profeco, la Tecnología Doméstica Profeco y nuestros afamados estudios de calidad.

Tecnología Doméstica Profeco en Revista del Consumidor Radio
Cada semana escucha un producto nuevo para preparar en casa de la mano de Miguel Ángel Meza y la conducción de Fernanda Tapia.

Revista del Consumidor Podcast
Reportajes de tendencias de consumo, con opción a escuchar desde el sitio o suscribirte vía iTunes.

• Participa todos los viernes en el "chat" del sitio, en el que un abogado de Profeco te orientará sobre todas tus dudas en problemas que hayas tenido con proveedores.

•Intégrate además a nuestras redes sociales: twitter.com/profeco, youtube.com/profecotv y facebook.com/consumidorinteligente.

2011 Siete derechos básicos del consumidor

Los siete derechos básicos del consumidor son un rápido resumen de los tantos que nos otorga la Ley Federal de Protección al Consumidor, la cual puedes consultar en nuestra página de internet profeco.gob.mx. Recuerda que, como consumidor, tú tienes el poder y Profeco te respalda.

1 Derecho a la **información**

La publicidad, las etiquetas, los precios, los instructivos, las garantías y, en general, toda la información de los bienes y servicios que nos ofrezcan, debe ser oportuna, completa, clara y veraz, de manera que podamos elegir sabiendo qué compramos.

2 Derecho a la **educación**

Podemos recibir educación en materia de consumo, conocer nuestros derechos y saber de qué forma nos protege la ley, así como organizarnos con familiares o vecinos para aprender a consumir mejor y de manera más inteligente.

3 Derecho a **elegir**

Al decidirnos por un producto o servicio, nadie puede presionarnos, condicionarnos la venta a cambio de comprar algo que no queremos, o exigir pagos o anticipos sin que se haya firmado un contrato.

Fechas de alto consumo

Vacaciones y días de descanso

Fines de semana

Luna llena

Horóscopos 2011

Estos signos zodiacales no tienen el orden que solemos conocer, ya que atienden a un criterio astronómico, no astrológico. Es decir, la fecha indicada en cada signo corresponde al momento preciso en que el Sol toca las distintas constelaciones.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo

www.profeco.gob.mx

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

2011 Siete derechos básicos del consumidor

4 Derecho a la **seguridad y calidad**

Los bienes y servicios que se ofrecen en el mercado deben cumplir con normas y disposiciones en materia de seguridad y calidad. Además, los instructivos deben incluir las advertencias necesarias y explicar claramente el uso recomendado de los productos.

5 Derecho a no ser **discriminados**

Al comprar un producto o contratar un servicio, no pueden negarlo, discriminarnos o tratarnos mal por nuestro sexo, raza, religión, condición económica, nacionalidad, orientación sexual, por tener alguna discapacidad o cualquier motivo similar.

6 Derecho a la **compensación**

Si un proveedor nos vende un producto de mala calidad o que no cumple con las normas, tenemos derecho a que nos lo reponga o nos devuelva nuestro dinero, así como a una bonificación no menor al 20% del precio pagado. Nos deberá bonificar cuando nos preste un servicio de forma deficiente o no nos lo proporcione. Además, tenemos derecho a que nos indemnice por los daños y perjuicios que nos haya ocasionado.

7 Derecho a la **protección**

Podemos ser defendidos por las autoridades y exigir la aplicación de las leyes; también organizarnos con otros consumidores para defender intereses comunes. Cuando algún proveedor no respete nuestros derechos, podemos acudir a **Profeco** a presentar nuestra queja o llamar al Teléfono del Consumidor para denunciar algún abuso que esté afectando a varios consumidores.

Fechas de alto consumo

Vacaciones y días de descanso

Fines de semana

Luna llena

Horóscopos 2011

Estos signos zodiacales no tienen el orden que solemos conocer, ya que atienden a un criterio astronómico, no astrológico. Es decir, la fecha indicada en cada signo corresponde al momento preciso en que el Sol toca las distintas constelaciones.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo

www.profeco.gob.mx

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos